

H

ELIGE LA MEJOR

**BUSCA LA TABLET
PERFECTA PARA TI
EN NUESTRA GUÍA**

**¿MATONES Y
NARCOTRAFICANTES?**

¡NO! SON EMPRESAS MUCHO
MÁS SOFISTICADAS DE
LO QUE IMAGINAMOS

®

PARA HOMBR

**PARA QUE
LAS HAGAS
TUYAS...**

TE DAMOS LA LISTA
DE LAS MEJORES
APPS DEL AÑO

ARIADNE

UNA VERDADERA
BELLEZA

Díaz

**CUENTOS DE HADAS
ERÓTICOS**

**CONOCE A SUS SEXYS
PROTAGONISTAS**

DE MANERA
DE EMPEZAR
EL AÑO!



GISELA

CAROLINA

MARCELA

PARA
SU VENTA
A MAYORES DE
18
AÑOS

cklass®

Tus Catálogos
Como Nunca
los habías Visto

DANIEL
ARENAS

ANDRÉS
MERCADO

CAMISA 303-10
PANTALÓN 991-12
CALZADO 518-32

Colección
Primavera
Verano
2014

PLAYERA 817-22
PANTALÓN 991-10
CALZADO 505-47



Para cualquier información de tu sucursal más cercana llama a los teléfonos:

SIN COSTO MÉXICO 01 800 369 1500

SIN COSTO U.S.A. 1 888 698 4895

www.cklass.com

Por **4º** Año Consecutivo
Reconocida
como una de:



H

PARA HOMBRES



VIDEO EXCLUSIVO



ESCANEA EL CÓDIGO CON TU
SMARTPHONE O TABLET

Editorial

Comienza un año más, pero este no será uno cualquiera, por el contrario, en 2014 cumplimos 15 años de hacer la mejor revista masculina con los contenidos que nos interesan a los hombres y con las mujeres que más nos gustan, tal como queremos verlas. El año pasado lo cerramos presentando a una celebridad que ustedes nos habían pedido durante mucho tiempo; este quisimos arrancar con la portada de otra famosa que pedían a gritos: **Ariadne Díaz**. Estamos seguros que el portafolio de esta fabulosa actriz cumple con todas sus expectativas y que pasará a formar parte de su colección, como uno de sus favoritos. Con un inicio así de prometedor, queda de manifiesto el compromiso que tenemos con ustedes de seguir siendo los mejores y de presentarles grandísimas portadas en los próximos meses. Gracias, queridos lectores, por su fidelidad, la cual no solo demuestran mes con mes, sino todos los días a través de sus comentarios en redes sociales, *mails* y hasta en sus cartas y llamadas telefónicas. Este será nuestro mejor año y esperamos contar con ustedes hasta el último día.

ATENTAMENTE
LOS EDITORES

ENERO / No. 176

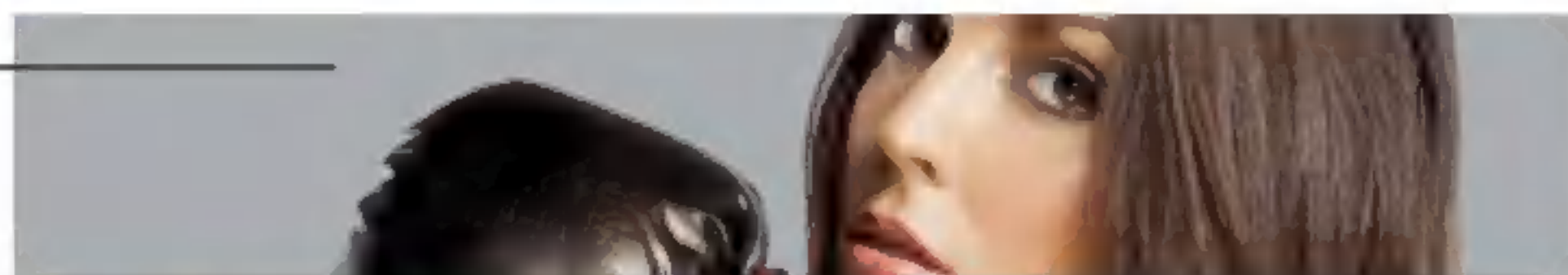


AUTOS
CONOCE EL NUEVO VW BEETLE TURBO, UN ESCARABAJO RE-NOVADO, PERO CON ESENCIA RETRO. ¡TE ENCANTARÁ!

24

30 LA COLUMNA DE PATTY

JESSICA GONZÁLEZ NOS PLATICÓ LOS PORMENORES DE CÓMO PASÓ DE SER UNA ESTUDIANTE A UNA CAMPEONA DEL CUADRILÁTERO.



CALENDARIO DEPORTIVO
HAZ TU AGENDA CON LOS MEJORES EVENTOS DEPORTIVOS: DEL MUNDIAL DE FÚTBOL A LOS OLÍMPICOS DE INVIERNO.

32

136 DEBORA... HOMBRES

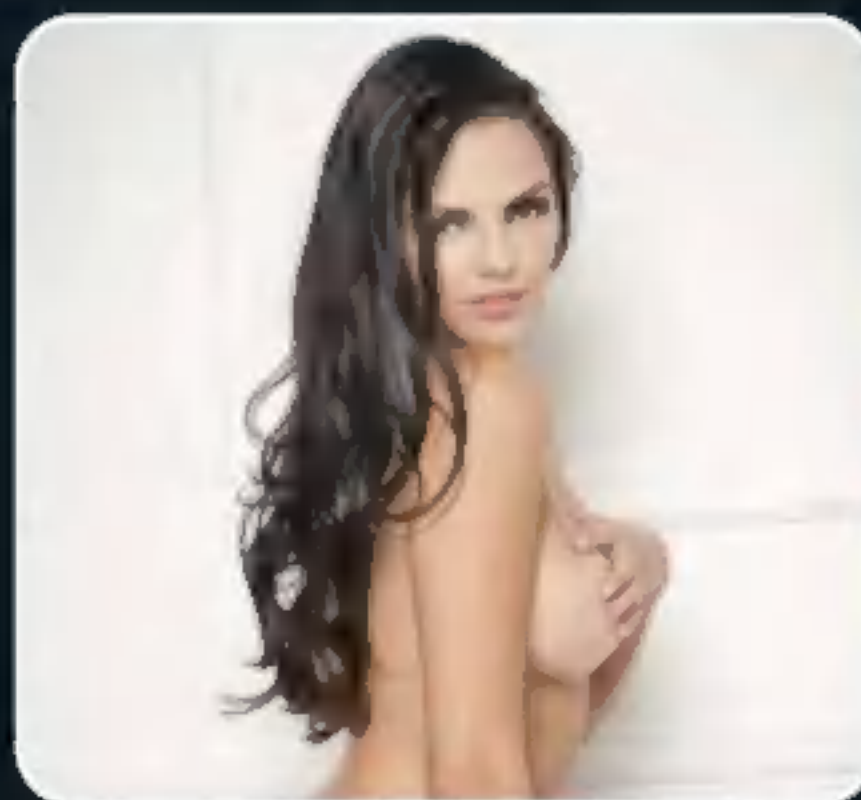
UNA DE SUS MAYORES FANTASÍAS ES SENTIRSE DOMINADA; ESTA VEZ EL DESEO LA POSEYÓ Y TUVO QUE HACER UN POCO DE SEXTING.



PARPADEOS
CAMISETAS MOJADAS, LENCERÍA Y DESNUDOS NOS REGALARON FAMOSAS COMO ADRIANA LIMA, JENNIFER LOPEZ Y RIHANNA.

140

DETRÁS DE CÁMARAS



PARA HOMBR

ARTE Y TALENTO

Francisco Heredia Macías
DIRECTOR ARTÍSTICO
Francisco Javier Chávez
DIRECTOR DE ARTE

Christian Villegas
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN DE TALENTO

EDITORIAL

Rodrigo Álvarez
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO
René Téllez Lendeck
EDITOR EN JEFE
Miryam Ruiz
JEFA DE REDACCIÓN

DISEÑO

José Luis Alcázar
EDITOR GRÁFICO

Jesús Cruz

Roberto Ferrer León
BECAARIO, ASISTENTE DE DISEÑO

FOTOGRAFÍA

Carlos Magaña
COORDINACIÓN DE PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA

Sonia García
COORDINADORA DE FOTOGRAFÍA

Humberto Pacheco
TRÁFICO Y PREPrensa

Luis Héctor García A.
David Saldaña
Eduardo Díaz
Víctor Valencia
RETOQUE DIGITAL

Ricardo Camacho
Guillermo Piña
ILUSTRACIÓN

COLABORADORES

Mariana Gallardo,
Adriana Zepeda, Jorge Arias,
Gianfranco Di Cesco,
Javier González,
Ánvar Zúñiga,
Patty López



GRUPO EDITORIAL NOTMUSA

• Director de Circulación
Jorge Morett López

• Coordinador de Producción
Érik Flores Benítez

• CONTACTO COMERCIAL DF
publicidadh@notmusa.com.mx
TEL. 9140 9500 EXT. 1764

• CONTACTO COMERCIAL GUADALAJARA
publicidadgdl@notmusa.com.mx
TEL. (33) 3001 4400 EXT. 4121

• CONTACTO COMERCIAL MONTERREY
publicidadmt@notmusa.com.mx
TEL. (88) 8124 0000 EXT. 2580

• Recursos Humanos Notmusa
rh@notmusa.com.mx



Publicación certificada por el periodo del segundo trimestre de 2013 al segundo trimestre de 2014, conforme con el manual de normas técnicas mexicanas emitido por el Consejo de Regulación de Medios.

H PARA HOMBRES® D.R.®. Publicación mensual editada por: Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación: Periférico Sur No. 4293, Colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, México D.F. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-1999-072910272700-102. ISSN: 1665-2274. Certificado de Licitud de Título expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 11157. Certificado de Licitud de Contenido expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 7786. Editor responsable: Rodrigo Álvarez Medina. Impresa por: Grupo Gráfico Arenal, S.A. de C.V., con domicilio en: José María Agreda y Sánchez No. 223, Colonia Tránsito, C.P. 06820, México D.F. Fecha de impresión: 20 de diciembre de 2013. Distribuida en puestos de periódicos en el D.F. por: Ediglobo, S.A. de C.V. con domicilio en: Av. 16 de Septiembre No. 100, Pueblo de los Reyes Itzacala, Tlalnepanitla de Baz, Estado de México, C.P. 54080, México D.F. Los artículos y el contenido editorial son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la publicación, ni de la editorial. Todos los derechos están reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de las imágenes y/o textos sin autorización previa y por escrito del editor.

H PARA HOMBRES (USPS 024-170) JANUARY 2014 VOL. 7, ISSUE 148 IS PUBLISHED MONTHLY WITH 6 ADDITIONAL ISSUES OF H PARA HOMBRES "EXTREMO ISSUE" PUBLISHED IN FEB, APR, JUN, AUG, OCT & DEC BY NOTMUSA S.A. DE C.V. AV. PERIFÉRICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA, C.P. 14210 MÉXICO, D.F. DELEGACIÓN TLALPAN. PRINCIPAL U.S. OFFICE: MAYA PUBLISHING GROUP, LLC 419-421 MICHIGAN AVE. MIAMI BEACH, FL 33139. PERIODICALS POSTAGE PAID AT MIAMI, FL AND ADDITIONAL MAILING OFFICES. POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO H PARA HOMBRES/MAYA MAGAZINES, INC. PO BOX 190878, MIAMI BEACH, FL 33119-0878. FOR SUBSCRIPTION QUERIES CALL 1-866-886-4827 OR (305) 532-0204 EXT. 1210. H PARA HOMBRES IS PRINTED IN REPRODUCCIONES FOTOMECANICAS, S.A. DE C.V. DEMOCRACIAS NO. 116 COL. SAN MIGUEL AMANTLA, DELEGACIÓN AZCAPOTZALCO C.P. 02700, MÉXICO, D.F. AND DISTRIBUTED BY NOTMUSA TEL. (066) 32-0204. H PARA HOMBRES HAS A PENDING REGISTRATION OF TRADEMARK, REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART WITHOUT WRITTEN PERMISSION IS PROHIBITED. H PARA HOMBRES IS NOT RESPONSIBLE FOR ITS COLLABORATORS'S POINT OF VIEW IN COMPLIANCE WITH UNITED STATES CODE, TITLE 18, SECTION 2257. ALL MODELS, ACTORS, ACTRESSES AND OTHER PERSONS APPEARING IN ANY VISUAL DEPICTION OF CONTENT WHERE ACTUAL SEXUALLY EXPLICIT CONDUCT, SIMULATED SEXUAL CONTENT OR OTHERWISE PUBLISHED IN H PARA HOMBRES (COLLECTIVELY "H PARA HOMBRES") WERE AT LEAST EIGHTEEN (18) YEARS OF AGE AT THE TIME SUCH DEPICTIONS WERE CREATED. ALL OTHER VISUAL DEPICTIONS PUBLISHED IN H PARA HOMBRES ARE EXEMPT FROM THE PROVISION OF 18 U.S.C. SECTION 2257 AND 28 C.F.R. 75 BECAUSE SUCH VISUAL DEPICTIONS DON'T CONSIST OF DEPICTIONS OF CONDUCTS SPECIFICALLY LISTED IN 18 U.S.C. SECTION 2256 (2)(A) THROUGH (D), BUT ARE MERELY DEPICTIONS OF NON-SEXUALLY EXPLICIT NUDITY, OR ARE DEPICTIONS OF SIMULATED SEXUAL CONDUCT, OR ARE OTHERWISE EXEMPT BECAUSE THE VISUAL DEPICTIONS WERE CREATED PRIOR TO JULY 03, 1995. RECORDS REQUIRED TO BE MAINTAINED FOR SUCH MATERIALS PURSUANT TO 18 U.S.C. 2257 AND 28 C.F.R. 75 ARE KEPT BY OUR CUSTODIAN OF RECORDS. H PARA HOMBRES/NOTMUSA S.A. DE C.V. GISELLE ARELLA FLORES, GENERAL COUNSEL-DIRECCION JURIDICA, AV. PERIFÉRICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA, A.C.P. 14210, MÉXICO D.F.

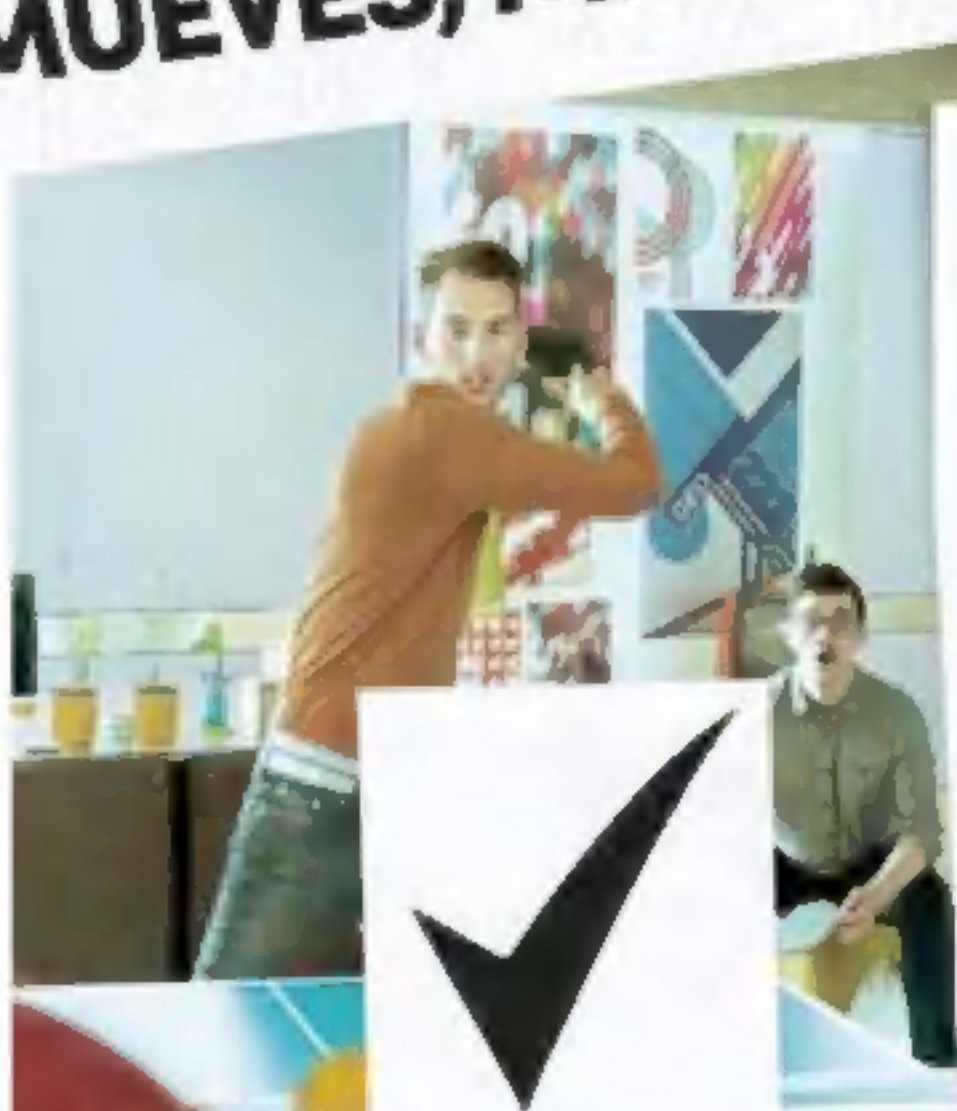
MÉXICO, D.F. AND DISTRIBUTED BY NOTMUSA TEL. (066) 32-0204. H PARA HOMBRES HAS A PENDING REGISTRATION OF TRADEMARK, REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART WITHOUT WRITTEN PERMISSION IS PROHIBITED. H PARA HOMBRES IS NOT RESPONSIBLE FOR ITS COLLABORATORS'S POINT OF VIEW IN COMPLIANCE WITH UNITED STATES CODE, TITLE 18, SECTION 2257. ALL MODELS, ACTORS, ACTRESSES AND OTHER PERSONS APPEARING IN ANY VISUAL DEPICTION OF CONTENT WHERE ACTUAL SEXUALLY EXPLICIT CONDUCT, SIMULATED SEXUAL CONTENT OR OTHERWISE PUBLISHED IN H PARA HOMBRES (COLLECTIVELY "H PARA HOMBRES") WERE AT LEAST EIGHTEEN (18) YEARS OF AGE AT THE TIME SUCH DEPICTIONS WERE CREATED. ALL OTHER VISUAL DEPICTIONS PUBLISHED IN H PARA HOMBRES ARE EXEMPT FROM THE PROVISION OF 18 U.S.C. SECTION 2257 AND 28 C.F.R. 75 BECAUSE SUCH VISUAL DEPICTIONS DON'T CONSIST OF DEPICTIONS OF CONDUCTS SPECIFICALLY LISTED IN 18 U.S.C. SECTION 2256 (2)(A) THROUGH (D), BUT ARE MERELY DEPICTIONS OF NON-SEXUALLY EXPLICIT NUDITY, OR ARE DEPICTIONS OF SIMULATED SEXUAL CONDUCT, OR ARE OTHERWISE EXEMPT BECAUSE THE VISUAL DEPICTIONS WERE CREATED PRIOR TO JULY 03, 1995. RECORDS REQUIRED TO BE MAINTAINED FOR SUCH MATERIALS PURSUANT TO 18 U.S.C. 2257 AND 28 C.F.R. 75 ARE KEPT BY OUR CUSTODIAN OF RECORDS. H PARA HOMBRES/NOTMUSA S.A. DE C.V. GISELLE ARELLA FLORES, GENERAL COUNSEL-DIRECCION JURIDICA, AV. PERIFÉRICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA, A.C.P. 14210, MÉXICO D.F.

MÉXICO, D.F. AND DISTRIBUTED BY NOTMUSA TEL. (066) 32-0204. H PARA HOMBRES HAS A PENDING REGISTRATION OF TRADEMARK, REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART WITHOUT WRITTEN PERMISSION IS PROHIBITED. H PARA HOMBRES IS NOT RESPONSIBLE FOR ITS COLLABORATORS'S POINT OF VIEW IN COMPLIANCE WITH UNITED STATES CODE, TITLE 18, SECTION 2257. ALL MODELS, ACTORS, ACTRESSES AND OTHER PERSONS APPEARING IN ANY VISUAL DEPICTION OF CONTENT WHERE ACTUAL SEXUALLY EXPLICIT CONDUCT, SIMULATED SEXUAL CONTENT OR OTHERWISE PUBLISHED IN H PARA HOMBRES (COLLECTIVELY "H PARA HOMBRES") WERE AT LEAST EIGHTEEN (18) YEARS OF AGE AT THE TIME SUCH DEPICTIONS WERE CREATED. ALL OTHER VISUAL DEPICTIONS PUBLISHED IN H PARA HOMBRES ARE EXEMPT FROM THE PROVISION OF 18 U.S.C. SECTION 2257 AND 28 C.F.R. 75 BECAUSE SUCH VISUAL DEPICTIONS DON'T CONSIST OF DEPICTIONS OF CONDUCTS SPECIFICALLY LISTED IN 18 U.S.C. SECTION 2256 (2)(A) THROUGH (D), BUT ARE MERELY DEPICTIONS OF NON-SEXUALLY EXPLICIT NUDITY, OR ARE DEPICTIONS OF SIMULATED SEXUAL CONDUCT, OR ARE OTHERWISE EXEMPT BECAUSE THE VISUAL DEPICTIONS WERE CREATED PRIOR TO JULY 03, 1995. RECORDS REQUIRED TO BE MAINTAINED FOR SUCH MATERIALS PURSUANT TO 18 U.S.C. 2257 AND 28 C.F.R. 75 ARE KEPT BY OUR CUSTODIAN OF RECORDS. H PARA HOMBRES/NOTMUSA S.A. DE C.V. GISELLE ARELLA FLORES, GENERAL COUNSEL-DIRECCION JURIDICA, AV. PERIFÉRICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA, A.C.P. 14210, MÉXICO D.F.



HAZ:MÁS

REXONA® CON TECNOLOGÍA MOTIONSENSE®
MÁS TE MUEVES, MÁS TE PROTEGE



Rexona®
NO TE ABANDONA



YouTube /REXONAMENMEXICO

123300EL950037 LIMPIEZA ES SALUD

¿Qué le vas a pedir a Los Reyes?

INBOX

Los editores responden todas tus dudas o, por lo menos, lo intentan. Escríbeles a revistah@notmusa.com.mx y si no te contestan sufrirán las consecuencias.

COMO LA QUERÍAS VER

RESPUESTA

De verdad que Michelle Vieth está mejor que nunca y así la presentamos en esta edición. El número de Gloria Trevi fue uno de los grandes campanazos de H y un excelente número para iniciar una colección. Qué bueno que seas fan de la revista, pero te sugerimos que la compres número tras número, pues aunque algunas chicas no son tan conocidas, su belleza es de colección. Hasta pronto.

EL FIJADO

Qué sexy es Michelle Vieth; no esperaba verla así. Me gusta mucho la revista por su contenido y por los excelentes portafolios de las modelos. Empecé mi colección cuando salió Gloria Trevi, así que llevo un buen siendo fan de la revista. Antes se me hacía eterno el mes para tener mi H, pero ahora, que estoy casado, me fijo más en la portada y solo la compro cuando salen artistas reconocidas. ATTE. EDUARDO ÁLVAREZ

CARTA A LOS REYES

Soy aficionado de H desde hace más de 10 años; incluso mi papá me regaló de Navidad la suscripción por tres años consecutivos. Michelle Vieth está muy bien

y sus fotos son muy hot. Como peticiones tengo muchas: Edith Serrano (ex VJ de MTV), Belinda, Oka Giner (*Gossip girl Acapulco*), Tania Rincón, Aislinn Derbez, Marisol González, Elsy Reyes, Gina Holguín, Tamara Vargas (de los 40 Principales) Karla (de Telehit) y Patty López de la C. ATTE. NÉSTOR ELOY TORRES G.

¿TE PERDISTE ALGUNA H?
LLÁMANOS AL TELÉFONO
(55) 15-00-65-50 EXT. 3743
PARA CONSEGUIR
NÚMEROS ATRASADOS.

RESPUESTA

Néstor, ya pasaste de la década como fan de H, así que tus comentarios son sólidos y avalan porqué Michelle Vieth es nuestra

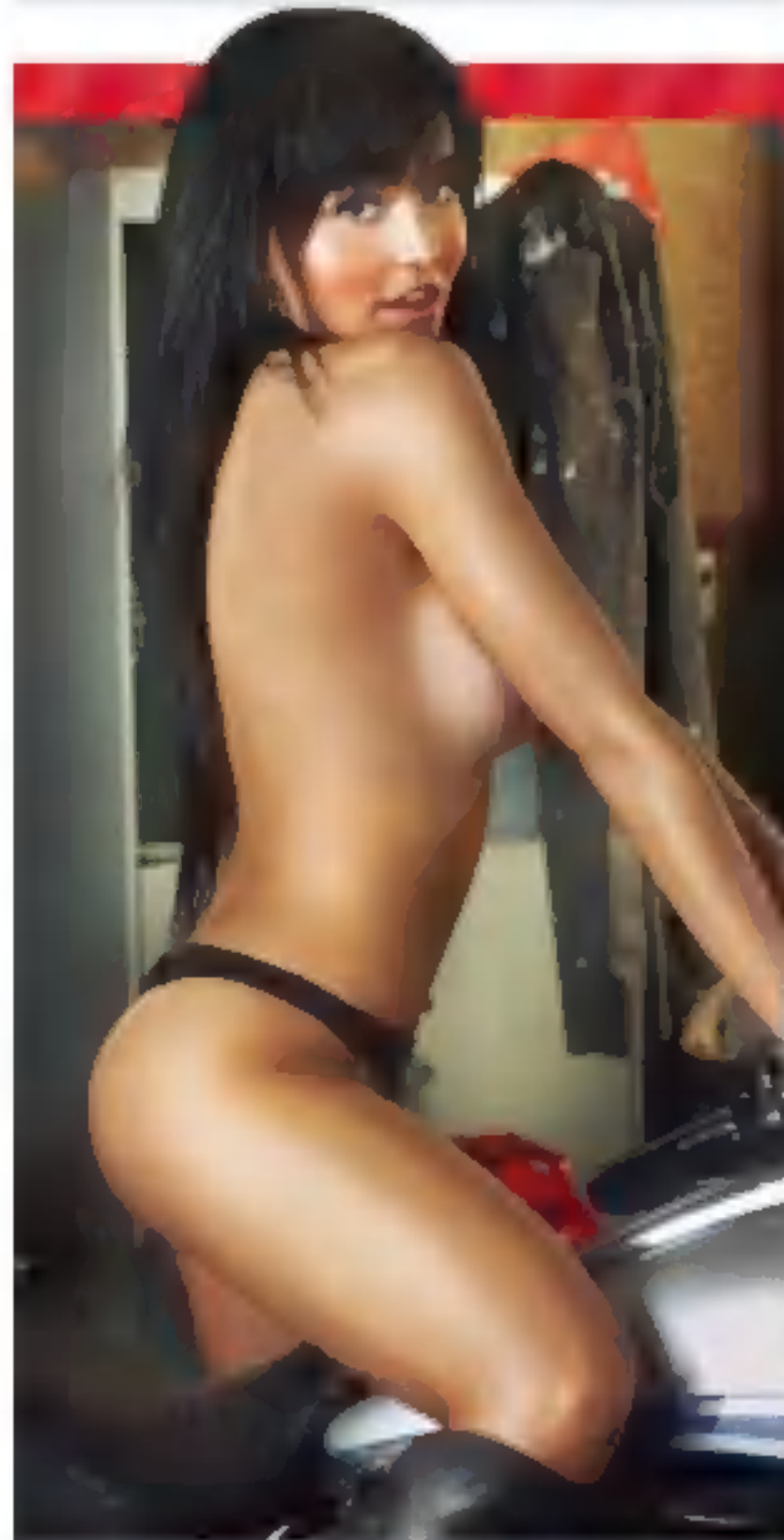
portada de diciembre: una mujer atrevida y sensual que es garantía de profesionalismo. Tus peticiones son una verdadera carta a Los Reyes; paciencia y a ver qué te traen.

MEXICANO DE CEPA

Los felicito por este 2013, pues la mayoría de sus portadas estuvieron fascinantes. En los portafolios saquen a más lindas connacionales como en una edición de este año. Les mando mis sugerencias: Selena Gómez, Francia Raisa, Lucy Hale, Camila Belle, Rachel Blison, Grettel Valdez, Eiza González y Belinda. **ATTE. MARCO G.**

RESPUESTA

2013 ha sido excelente, ya que combinamos portadas de celebridades y de chicas que H está lanzando a primer nivel. Tomaremos en cuenta tus sugerencias sobre las artistas que quieres ver en portada y sobre las bellezas mexicanas.



A CUIDAR SU TESORITO

Los felicito por la variedad en sus portafolios y el buen tino para elegir a las celebridades de portada, aunque no dejaré de soñar con Cyndi Marchena, Ilean Almaguer, Laura G, Danna García, Zuria Vega, Michelle Sarmiento y Angelique Boyer. ¡Saquen un "Cofre H" para que guardemos nuestras revistas! **ATTE. CÉSAR JIMÉNEZ GUERRERO**

RESPUESTA

Gracias por tus felicitaciones y por mostrarnos que vamos por buen camino; lo del "Cofre H" es una excelente idea que turnaremos a nuestros compañeros encargados de la mercadotecnia de la revista.

LA GLORIA DE LA REPETICIÓN

Soy fan de hueso colorado de la revista y la compro desde hace 10 años. Cada mes los contenidos están mejor y, por supuesto, las fotos. Aprovecho la ocasión para hacerles una petición: me gustaría ver en H a la conductora del clima de Foro TV, Maite Carranco, y a Livia Brito. Mi novia se ha convertido en una fan de la revista, y cada mes la leemos y disfrutamos juntos. Un abrazo para su equipo. **ATTE. LUIS LUNA**

RESPUESTA

Estimado Luis, coincidimos contigo en que tanto Maite Carranco como Livia Brito son mujeres de extraordinaria belleza, y quizá en alguna ocasión se dignen a la gloria de la repetición. Mientras tanto te prometemos muy buenas y agradables sorpresas.



¡ES TUYO!
SI QUIERES UN WALLPAPER DE
ARIADNE DÍAZ

ayúdanos a responder
esta encuesta y descarga
la imagen solo para ti.

<http://encuestah.gen.com.mx>

LA MEJOR
FOTO
DEL MES



NINA AGDAL

SECRETO CELESTIAL

- + **NOMBRE:** NINA AGDAL
- + **CUMPLEAÑOS:** 26 DE MARZO
- + **LUGAR DE NACIMIENTO:** COPENHAGUE, DINAMARCA
- + **MEDIDAS:** 82-60-90
- + **ESTATURA:** 1,76 M
- + **DELITO:** ES UNA DE LOS "ÁNGELES" DE VICTORIA'S SECRET MÁS SOLICITADOS, PERO SU PECADO ES SER NOVIA DE ADAM LEVINE (MAROON 5), ¡MALDITO SUERTUDO!
- + **COARTADA:** A PESAR DE SUS ESCASOS 21 AÑOS YA HA POSADO PARA LAS MEJORES FIRMAS DE LENCERÍA Y TRAJES DE BAÑO; ADEMÁS ES SENSUAL POR NATURALEZA, BASTA CON VER ESTAS FOTOS.
- + **ÚLTIMOS HECHOS:** SE LE VIO EN LAS PLAYAS DE MIAMI, FLORIDA, CON ESTE VESTIDO BLANCO, Y NOS DEJÓ VER SU LADO MÁS CELESTIAL... EL DERECHO, PARA SER PRECISOS.



>> El casco corintio de bronce es el más famoso de la antigüedad y data del año 500 a.C.

¡AQUÍ Y AHORA! CASCOS DEL FUTURO

CON ELLOS LA GUERRA SE VE DIFERENTE...

→ El Ejército de EE.UU. parece que se inspiró en los videojuegos o en la literatura de ciencia ficción (*Tropas del Espacio* de Robert Heinlein o *La Guerra Interminable* de Joe Haldeman) para desarrollar un casco que revolucionará la forma de combatir en el futuro.

El artefacto cuenta con un cristal transparente de protección de 9

mm de espesor, en el cual se pueden proyectar imágenes usando un *smartphone* Android. De acuerdo con el sitio de la armada (www.army.mil), el dispositivo Helmet Electronics and Display System-Upgradable Protection (HEaDS-UP) puede proyectar mapas estratégicos, localizaciones mediante GPS, métodos de comunicación en directo e, incluso, algunas aplicaciones comunes.

72%

DE TODAS LAS LESIONES EN LA CABEZA ES EN LA CARA.
FUENTE: ANÁLISIS CONJUNTO TRAUMA Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN COMBATE

CASCOS INTELIGENTES



CASCOS F-35

Desarrollado por la compañía israelí Elbit, lo usarán los pilotos de aviones F-35 de EE.UU. El casco proyecta la información que el piloto necesita en la visera y le permite que "vea a través de la aeronave", incluso de noche, mediante cámaras exteriores.



CASCO PARA MOTO



Creado por la empresa rusa LiveMap, posee un sistema de navegación manejado por comandos de voz, el cual proyecta la información en la visera a todo color. Funciona con un dispositivo de localización con red 4G LTE que envía la ubicación y la ruta a seguir. Tendrá un costo de dos mil dólares.



BIOCASCO DE DEPRADOR

Algunas de sus funciones son: máscara anti-gas, respirador, amplificador de voz y sonido, múltiples modos de visión y zoom, así como capacidad de rastreo y comunicación. Detecta blancos y, mediante apuntador láser, guía los disparos de la criatura.



Bajo mi biocasco soy todavía más guapo.

ENE2

014



1
404

Se realiza en Roma la última pelea de gladiadores, las cuales iniciaron como rito fúnebre y terminaron como un espectáculo cultural.



1
1999

11 naciones europeas comienzan a utilizar el euro como única moneda de cambio europea para las transacciones financieras.



3
1981

Nace Elisha Nelson Manning, conocido como "Eli", *quarterback* de Gigantes de NY; en 2008 los llevó a ganar el Super Bowl.



CASILLERO

>> CINE PARA ADULTOS

¡VUELVE POR SU CORONA!

JENNA JAMESON: REINA XXX

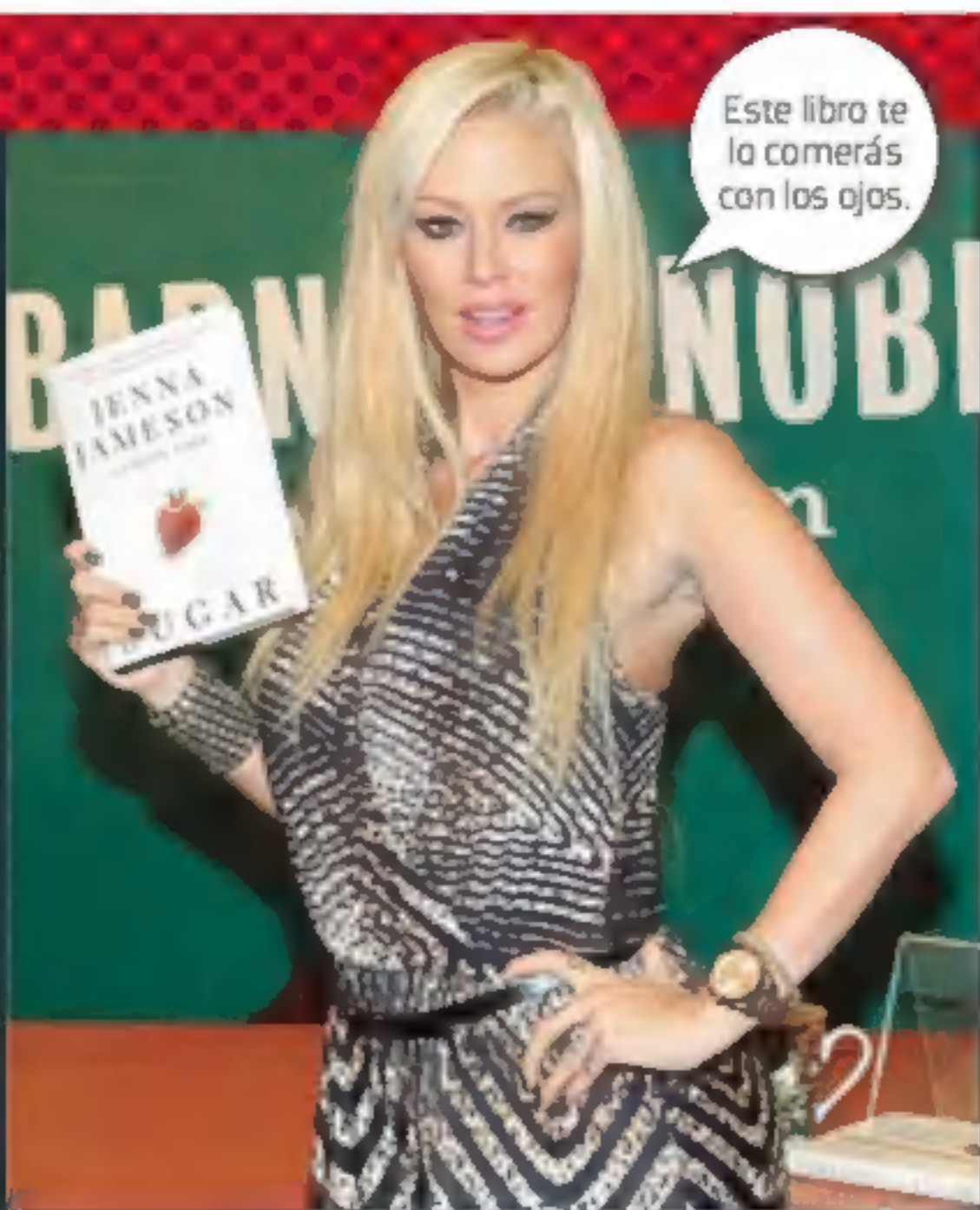
→ Uno de los iconos más importantes de las películas para adultos, Jenna Jameson, finalizó su retiro voluntario de cinco años y ha vuelto a actuar, protagonizando un video sexual en una *webcam* (*striptease* y actos sexuales) y así poder sustentar a su familia. Jameson tiene dos hijos del excampeón de la UFC, Tito Ortiz, de quien está divorciada: los gemelos Jesse y Journey, de 4 años. Incluso recientemente su mansión de Hollywood fue

liquidada en 1.8 millones de dólares tras un juicio hipotecario. "Mi motivación es cuidar de mi familia, divertirme y conocer a mis fans"; la actriz, de 39 años, es una de las pocas estrellas porno que, gracias a su enorme popularidad, ha podido hacer películas en Hollywood (*Private Parts*), series de TV (*Family Guy*) y teatro en Broadway (*Rock Of Ages*), con la que estuvo nominada a un Tony.



¡AZÚCAR!

Jameson está promocionando su primera novela erótica denominada *Sugar*, de la que dice "fue un viaje salvaje y será la novela más caliente que leerán", la cual forma parte de una trilogía que piensa rivalizará con la novela *Cincuenta sombras de Grey* de E.L. James. Para realizar esta obra, Jameson recibió la ayuda del novelista Hope Tarr; esta no es la primera vez que la actriz llega a los estantes de las librerías, pues sus memorias *How To Make Love Live a Porn Star*, ya estuvo entre los libros más vendidos (más de 250 mil copias).



Este libro te lo comerás con los ojos.

AMIGA KIT XXX

Jay Grdina, exmarido de Jenna, subastó un *kit* que ella utilizó en las cintas *Janine loves Jenna* y *Jenna loves Justin* (máscaras de látex, máquina folladora, consoladores y lencería de cuero).



SABOR, ARTE Y CULTURA

Casa Hornitos es un espacio dedicado al apoyo y difusión de artistas jóvenes mexicanos; una experiencia de Hornitos Reposado.



CASA HORNITOS

ENF

2014

Billboard
SONG

4
1936

■ Por primera vez se publica la lista de éxitos musicales Billboard; su objetivo es difundir los álbumes más vendidos de la semana.



5
2005

■ Eris, el planeta enano más grande del Sistema Solar, es descubierto por Michael E. Brown, Chad Trujillo y David Rabinowitz.



9
1793

■ Vicente Lunard realiza el primer vuelo en globo aerostático por Aranjuez; es la primera vez que el hombre se eleva de la Tierra.

1493

COLÓN INTRODUJO
LA CAÑA EN
AMÉRICA

LA CUBA LIBRE
ES UN COCTEL DE
RON Y REFRESCO
DE COLA. ¡SALUD!

BEBIDA PIRÁTICA

El ron es mencionado por primera vez en documentos provenientes de las Antillas en 1650 y se le llamaba "rumbullion" (palabra inglesa que significa "tumulto"); en las colonias antillanas francesas se le llamó "rhum" (palabra francesa de "kill" - matar -). En 1707 se le llamó simplemente "ron", de donde proviene la palabra española "ron" y la francesa "rhum". La primera mención oficial del término aparece en una orden emitida por el Consejo de Indias el 8 de julio de 1661. En esa época los piratas ingleses asolaban las aguas del Caribe y el ron, que era abundante y barato, se volvió indispensable como bebida, ya que el agua se echaba a perder y el ron era potable. Comenzaron a aparecer roneros. Un pirata célebre de la época fue William Kidd (fue nombrado por Carlos II de Inglaterra).

DALES RON Y CAÑA A TUS INVITADAS... ¡IENTRA EN ACCIÓN!



El ron se obtiene de la destilación de las melazas y jugos fermentados de la caña de azúcar, y alcanza 80° de contenido alcohólico; no obstante se rebaja añadiendo agua destilada y se le añeja en barricas de roble. Los

precursores del ron datan de la antigüedad (una bebida fermentada a partir de caña se elaboraba en Grecia; otro ejemplo data de Persia, donde Marco Polo -siglo XIV- refiere que le dieron un "buen vino de azúcar"). La primera destilación de ron tuvo lugar en las

plantaciones de caña de azúcar en el Caribe (siglo XVII); ahí los esclavos fueron los primeros en descubrir este producto en Cuba y Barbados. Los españoles, ingleses y franceses instalados en las Antillas comenzaron a destilar el ron. A partir de ahí tiene ciudadanía caribeña.

LOS MEJORES DEL MUNDO

Estos rones premium poseen sabor, textura y aromas dulces, profundos y complejos; de sus distintas variedades -con más de 10 años de añejamiento- te presentamos una selección.



HAVANA CLUB
Añejo 15 Años
(CUBA) Fino y evolucionado; resultado de añejamientos que aportan suavidad.



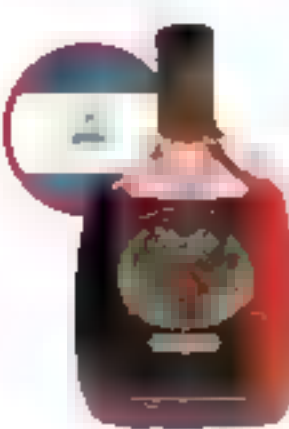
ZACAPA
Añejo 23
(GUATEMALA) Combina los sabores y aromas de la miel virgen, la fermentación lenta y levaduras de piña.



EL DORADO
Añejo 21 Años
(GUYANA) Tiene aroma a cacao, anís y café; de cuerpo dulce y sabores pacíficos.



SANTA TERESA
Añejo 21 Años
(VENEZUELA) Aroma a vainilla, caramelo, tequila y banana. De cuerpo medio; sabor frutal.



FLOR DE CAÑA
CENTENARIO
(NICARAGUA) De sabor complejo que perdura en el paladar; posee un cuerpo entero y un aroma a caramelo.



DIPLOMÁTICO
RESERVA EXCLUSIVA
Añejo 12
(VENEZUELA) Dulce, delicioso y especiado; aroma a vainilla, café y pistache.



RON APPLETON
ESTATE Añejo 21
(JAMICA) Hecho con rones añejos que se mezclan. Aroma a caramelo, roble, naranja y especias.



MATUSALEM GRAN
Añejo 23
Años (DOMINICANA) Aroma a miel, vainilla, avellanas y frutos secos. Sabor suave y cremoso.

ENE
2014



9
1982

■ Nace en Reading ■ ahora princesa Kate Middleton, esposa del príncipe William, y quien nos ha regalado to-pless playeros exquisitos.



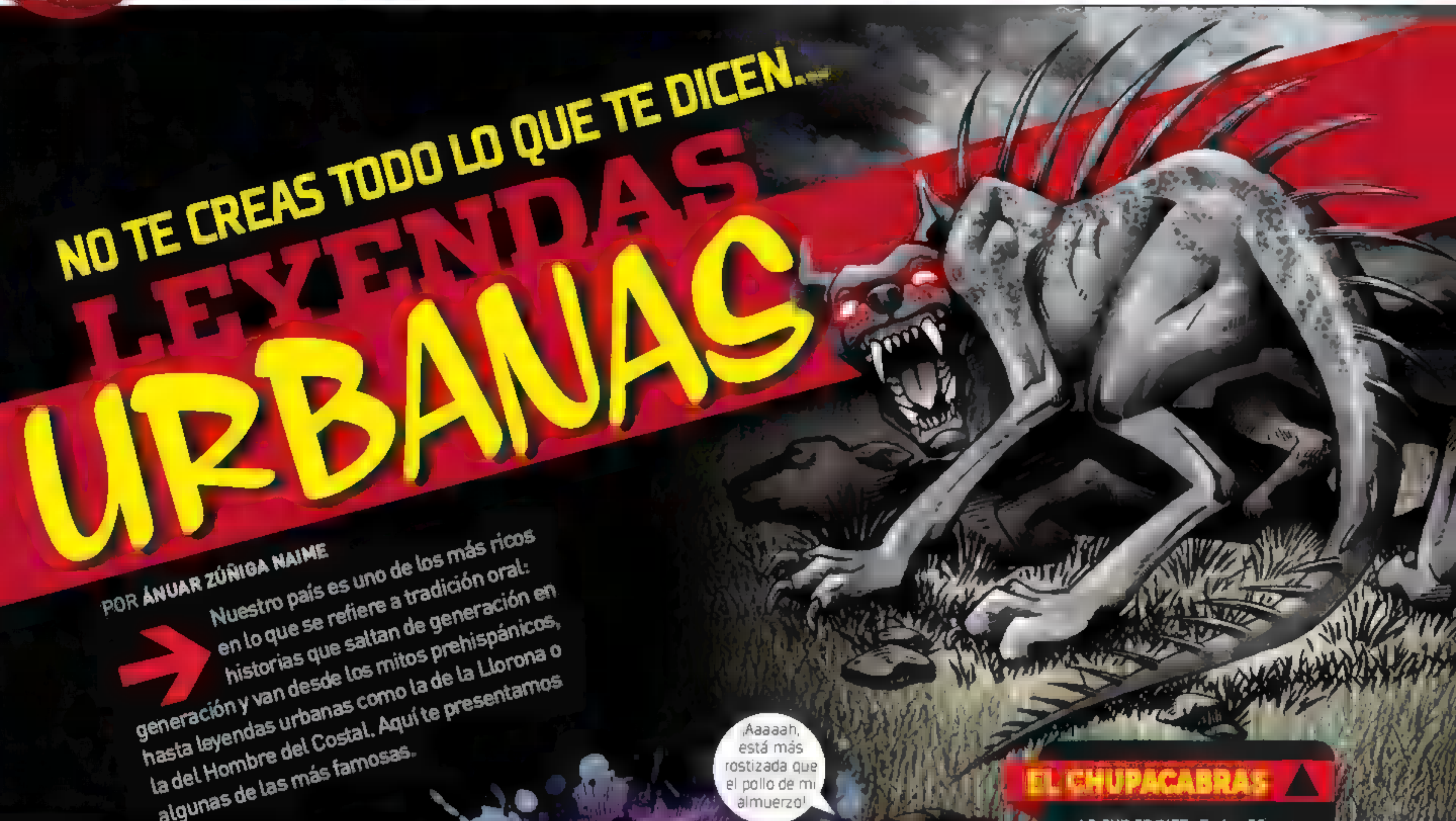
13
1854

■ Malhaús ■ patenta ■ Instrumento de viento y de origen polaco: el acordeón, al cual un tiempo se le llamó "piano de viento".



15
2001

■ Inicia Wikipedia, una enciclopedia libre, editada colaborativamente que revolucionó la forma de generar información.






NO TE CREAS TODO LO QUE TE DICEN... LEYENDAS URBANAS

POR ÁNUAR ZÚNIGA NAIME

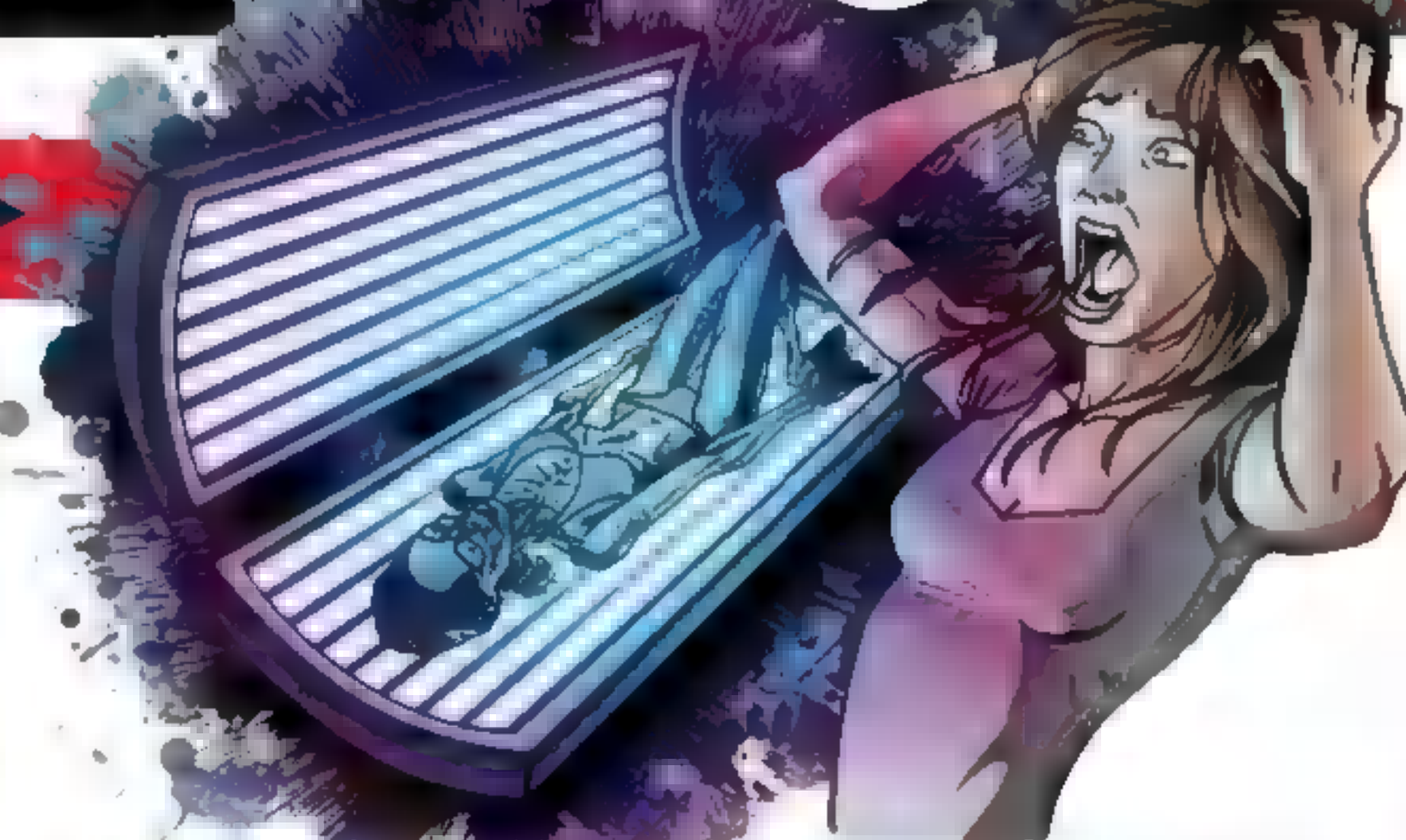
→ Nuestro país es uno de los más ricos en lo que se refiere a tradición oral: historias que saltan de generación en generación y van desde los mitos prehispánicos, hasta leyendas urbanas como la de la Llorona o la del Hombre del Costal. Aquí te presentamos algunas de las más famosas.

¡Aaaaah, está más rostizada que el pollo de mi almuerzo!

BRONCEADO MORTAL

+ LO QUE SE DICE
Una mujer quiere lucir un bronceado perfecto para una fiesta, por lo tanto visita todos los salones que brindan  servicio  la ciudad para conseguirlo  tiempo. Trágicamente, el día de la fiesta la mujer muere y se descubre que está rostizada por dentro.

+ LO QUE PUDO HABER PASADO
Esta leyenda tiene su origen en los años 80 en nuestro país vecino, EE.UU., gracias a la novela *Less than zero* de Bret Easton Ellis, en la que uno de los personajes le cuenta a otro que esto le sucedió a una amiga de su hermana. La realidad es que son pocos los riesgos de los salones de bronceado y solo se limitan a piel y ojos.




EL DEDO EN LA LATA


+ LO QUE PASÓ
Un amigo de un amigo le sucedió que al abrir una lata de refresco encontró un dedo, la cola de un ratón o un ojo. Esta leyenda ha circulado por décadas en todo el mundo.

+ LO QUE PUDO HABER PASADO
La realidad es tan perturbadora como el mito. En 2008, un hombre demandó a una famosa compañía de refrescos, asegurando que halló un ratón muerto en una lata. En el juicio, el veterinario Lawrence McGill testificó que el cadáver de un ratón se disolvería en los 30 días de permanecer sumergido en la bebida.



EL CHUPACABRAS

+ LO QUE SE DICE
En los 90, se hizo popular en el norte de nuestro país y sur de EE.UU. la leyenda del chupacabras, un depredador híbrido de réptil y murciélago según algunas versiones; de marsupial y canino según otras— que desangraba al  leyenda se extendió durante años por el continente.

+ LO QUE PUDO HABER PASADO
Estudios realizados en 2010 demostraron que los supuestos chupacabras eran en realidad  infectados de sarna sarcóptica, enfermedad que entre sus síntomas incluye la pérdida de pelaje, aroma penetrante y engrosamiento de la piel.

Todos hemos escuchado cosas como que a alguien le había salido un dedo en su refresco o que habían visto al chupacabras, ¿verdad o mentira? ¡Descúbralo ahora!



LA RATA GIGANTE DE LA MERCED

+ LO QUE SE DICE: A mediados de los 70, entre los locatarios de la Merced, comenzó el rumor de que una ratona habitaba las cañerías; después se habló de una merma en la población de perros y gatos del barrio. La leyenda se extendió entre los trabajadores del mercado.

encontraron el cadáver de un roedor de un metro y medio de largo.

+ LO QUE PUDO HABER PASADO: En esa época varios diarios de la época publicaron notas explicando que el roedor en realidad era un león de circo, que murió de viejo y fue abandonado por sus dueños en un basurero del mercado.

30

DÍAS TARDARÍA EN DISOLVERSE UN DEDO SI ESTUVIERA DENTRO DE UNA LATA DE REFRESCO.

LOS SANGRE

+ LO QUE SE DICE: En 2005 empezó a difundirse la leyenda de que una pandilla centroamericana, autodenominada "Los sangre", circulaba por las carreteras de nuestro país en un automóvil con los faros apagados, esperando a que otro conductor les hiciera cambio de luces de cortesía; entonces "Los sangre" perseguían a dicho vehículo y mataban a tiros a todos sus ocupantes como un ritual de iniciación para sus nuevos miembros.

+ LO QUE PUDO HABER PASADO: Este mito se originó a principios de los 80 en EE.UU. En la primera versión de la leyenda de motociclistas "Hell's Angels" la que utilizaba este rito de iniciación. Posteriormente se asoció a las pandillas de mexicanos y latinos de Los Angeles. Al parecer el nombre es una latinización de la famosa pandilla afroamericana conocida como los "Bloods".

RICOS POLLOS MUTANTES FRITOS

+ LO QUE SE DICE: Desde hace años, circula la leyenda de laboratorios que crean animales genéticamente alterados para las cadenas transnacionales de comida rápida: bolas vivientes de carne sin huesos, engordadas para hacerlas hamburguesas, cuyo propio peso les impide estar en pie.

+ LO QUE PUDE HABER PASADO: La realidad es que ninguna compañía transnacional de comida rápida produce su propio ganado, sino que obtienen sus materias primas de ranchos y granjas de terceros.



PALABRA "GRINGO"

+ LO QUE SE DICE: Todos sabemos que el término "gringo" se utiliza para denominar de manera peyorativa a los estadounidenses. Una de las leyendas más populares acerca del origen de esta palabra, sostiene que se originó durante la guerra entre México y EE.UU. en 1846. Esta versión afirma que los mexicanos les gritaban a los

estadounidenses la frase "Green go home", refiriéndose al color de sus uniformes.

+ LO QUE PUDE HABER PASADO: Recientemente se descubrió en el Diccionario Castellano de 1787, que la palabra "gringo" ya se utilizaba en Málaga y Madrid para denominar a las personas que no hablaban bien el español. Parece ser una deformación de la palabra "griego".



ILUSTRACIÓN GUILLERMO PIÑA



CASILLERO



FOTO NERI
MODA CECILIA MEZA
MAQUILLAJE JANET ROCHER

H PARA HOMBRES

CAROLINA BOTIA

TACONES ALTOS

ESTA HERMOSURA SE PUSO
CÓMODA Y NO TARDÓ EN
ENTRAR EN **CALOR** PARA
MOSTRARNOS SU **CUERPO**
TORNEADO. CON UNA BELLA
SONRISA QUE NOS CAUTIVÓ
SE **DESPOJÓ DE LA ROPA** Y
DESPUÉS DE LOS ZAPATOS
DE **TACÓN** PARA QUE
APRECIARAS LA DESNUDEZ
DE SUS PIES...

CAROLINA
BOTIA



H PARA HOMBRES

CAROLINA
BOTIA





H PARA HOMBRES





H PARA HOMBRES

CAROLINA
BOTIA





H PARA HOMBRES

CAROLINA
BOTIA





Modelo

92-60-90

Lugar de nacimiento:

Columbia

Edad: 23 años

Altura: 1.70 m



H PARA HOMBRES

CAROLINA
BOTIA



VW BEETLE TURBO

EL PODER DEL ESCARABAJO



ESTE MODELO
CUENTA CON
RINES DE
ALUMINIO PULIDO
DE 17 PULGADAS,
LOS CUALES
FUERON HECHOS
EXCLUSIVAMENTE
PARA LA LÍNEA R.

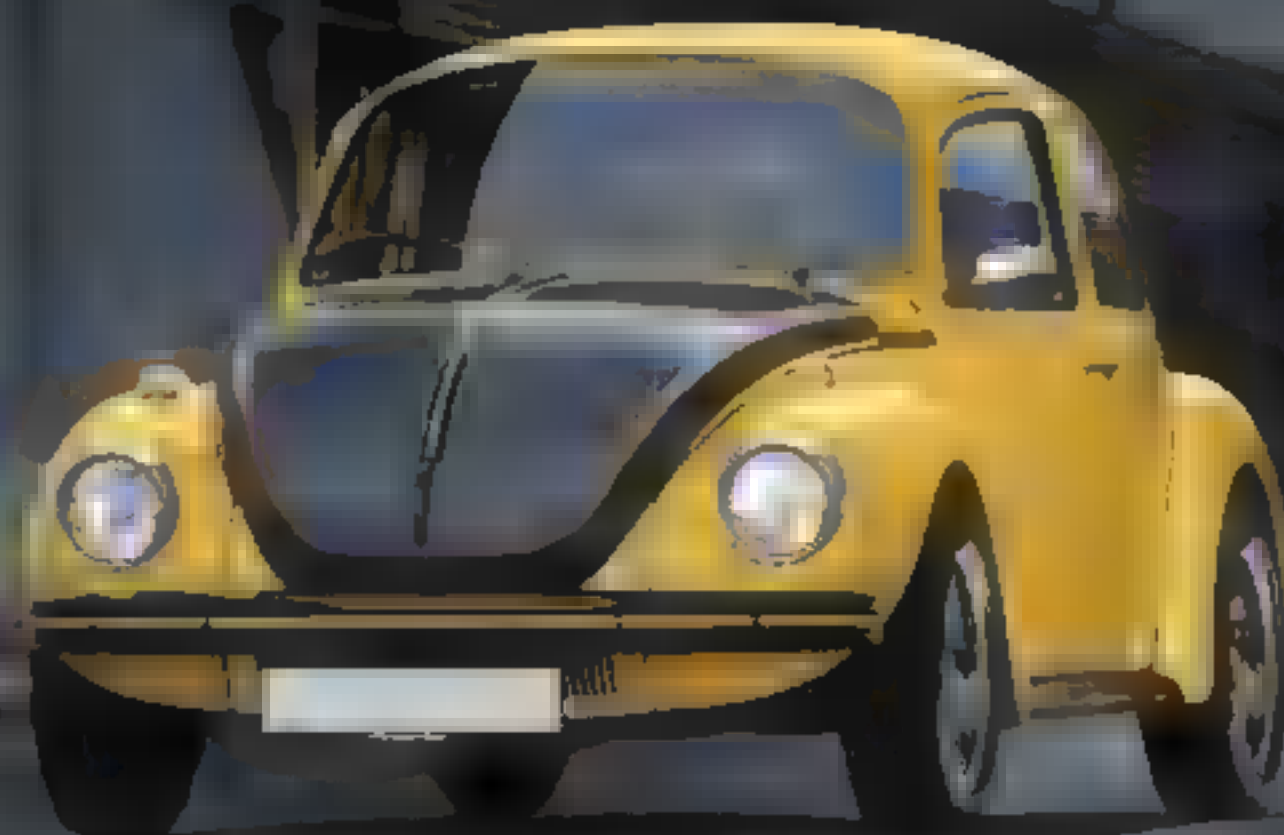


La marca alemana presenta este nuevo modelo, el cual enaltece las virtudes que debe poseer un deportivo de pura cepa. El Beetle R impacta por sus altas prestaciones y por su gran presencia escénica.

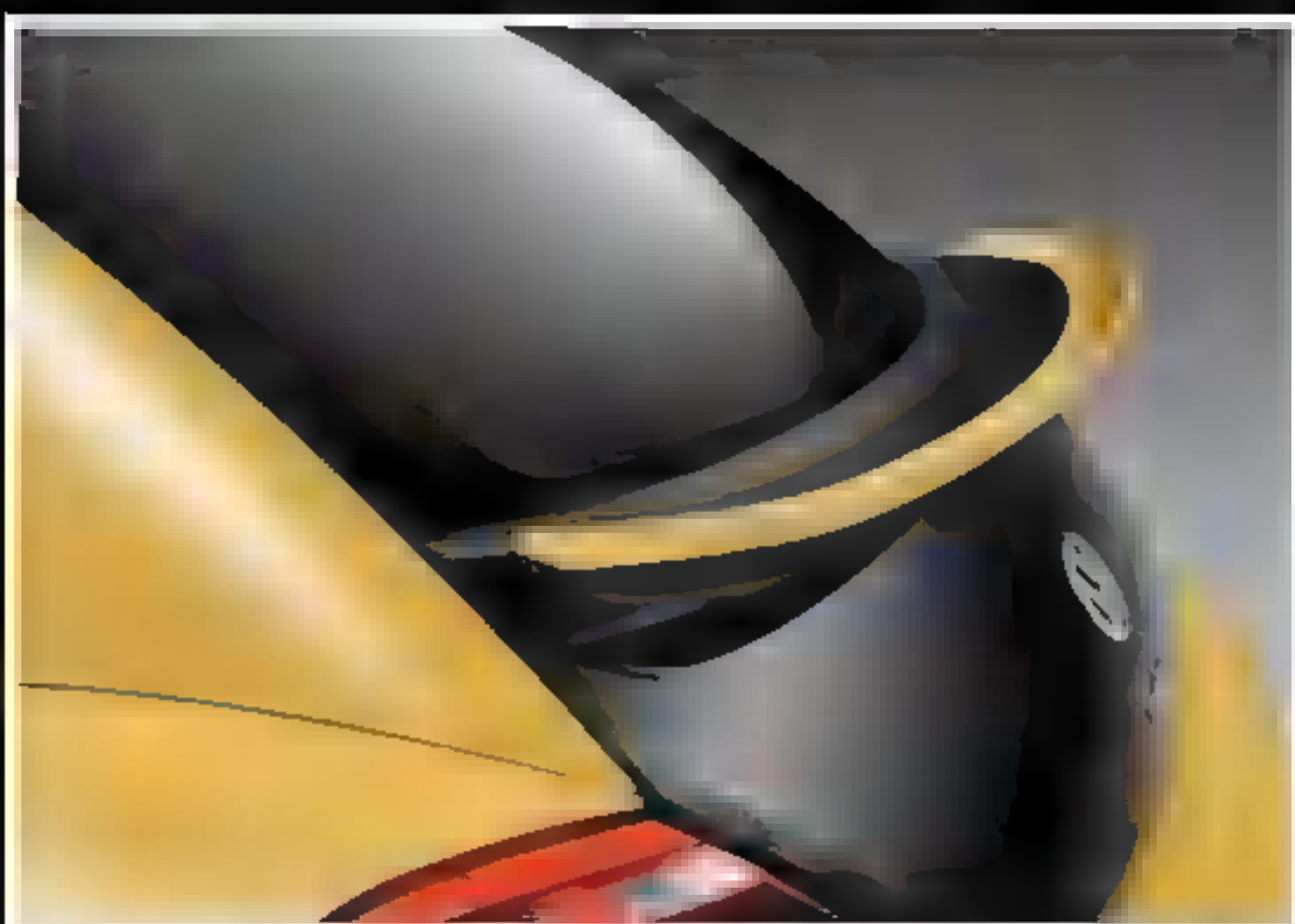


México es el único lugar del mundo donde se construye el Beetle y, como dice el eslogan publicitario, es orgullosamente alemán en todos sus componentes y materiales.

Quedan también la marca del último modelo de la familia Beetle, el Turbo R, el más deportivo al nivel deportivo de la gama de la marca alemana.



SU DISEÑO RETRO EMUL A AL VOLKSWAGEN DE LA DÉCADA DE LOS 70, PERO EL BEETLE TURBO R LLEVA AVANCES TECNOLÓGICOS DE LA DÉCADA DE LOS 90.



BEETLE TIENE UN ALERÓN AERODINÁMICO Y TAPA TRASERA PINTADA EN COLOR NEGRO.



ASIENTOS DEPORTIVOS ESTÁN TAPIZADOS CON TELA KYALAMI Y MICROFIBRA SAN REMO.

EXTERIOR QUE SORPRENDE

Estéticamente el auto sorprende por su gran presencia escénica: el color azul metálico de los autos de carrera Beetle Turismo resalta muy bien. Los detalles del Beetle Turbo que, en este caso, hacen relucir los detalles exclusivos de los componentes del catálogo como son las fascias, el alerón y el alerón trasero.

Además resulta notable la tapa trasera pintada en color negro y las dos franjas Racing al frente; no piensen que se trata de simples detalles que

se puedan adaptar en cualquier lado, lo que están viendo en estas fotos es un espléndido trabajo de arte automotriz elaborado con los mejores materiales a los que nos están acostumbrados el Club Volkswagen. Obviamente un auto de esta categoría se puede llevar cualquier tipo de calzado y por lo mismo, este modelo Beetle porta unos maravillosos rines de 19 pulgadas fabricados en aluminio pulido que fueron hechos exclusivamente para el Beetle R.

SU CONSOLA CENTRAL
DEMDI (MP3, DEL
IPOD, RADIO)
CON CARGADOR EN LA
GUANTERA, RADIO
AM/FM CON CARGADOR
MP3 Y
PANTALLA LCD.



FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 2,000 cc turbo gasolina
de cilindros: Cuatro
Potencia: 210 Hp
Precio: 360,000 pesos

ESTA VERSIÓN ESTÁ A LA VENTA A PARTIR DE DICIEMBRE DE 2013 EN COLOR AMARILLO SOL, ÚNICO EN ESTE MODELO, O GRIS PLATINO METÁLICO.



AMOR AL DETALLE

Ya repasamos la parte exterior del nuevo Beetle, pero, ¿qué pasa con sus interiores? En este rubro también se cuidaron los detalles, prueba de ello son los asientos deportivos R, tapizados con tela Kyalami y microfibra San Remo (¡no más espaldas sudadas!) con

costuras en tono amarillo, tanto en los asientos, el volante y los tapetes, todos ellos extraídos del catálogo R line, lo mismo que el tablero color gris mate. Por si fuera poco los asientos delanteros poseen calefacción, ajuste lumbar y de altura con sistema *easy entry*.

EDICIÓN LIMITADA

El Beetle Turbo R se antoja de verdad, pero como ocurre con todos los buenos autos, también el R tiene un defecto que, obviamente, no les podemos ocultar: de este vehículo nos informan que solamente se producirán 3,500 unidades a nivel mundial, de las cuales solo 200 están disponibles desde el mes pasado en nuestro país; el precio no es muy popular,

considerando que el Beetle R cuesta alrededor de 360,000 pesos, pero 200 autos francamente no son muchos si tomamos en cuenta a todos los potenciales clientes que existen en el mercado mexicano para este modelo y, por lo mismo, podemos



Con el modelo Beetle, Volkswagen fue uno de los primeros fabricantes en introducir un vehículo al que se le aplicó el diseño retro.

ÁGIL CONDUCCIÓN

A nivel de manejo, el Beetle R se comporta muy bien, ya que posee 10 caballos más que la versión normal del Beetle Turbo; no obstante, lo que garantiza un mejor agarre son los enormes rines de los que dispone. Este modelo está enfocado a un mercado masculino, joven, divertido e intrépido, que gusta de la velocidad, pero también es un auto exclusivo y una forma excelente para empezar el 2014 con un estupendo arranque.

imaginar que estas 200 oportunidades para mejorar drásticamente tu apariencia no durarán mucho tiempo en las agencias Volkswagen. Esta edición se caracteriza por poseer una personalidad deportiva ■ innovadora, y porta un motor 2.0L Turbo TSI de 210 hp y fue develado en la inauguración del 3er German Car Show 2013.

LAS MEJORES PARA ESTE 2014

GUERRA **DE LAS** TABLETS

GOOGLE NEXUS 10

MICROSOFT SURFACE 2

SAMSUNG GALAXY TAB 3

KINDLE FIRE HDX 8.9

IPAD AIR

SONY XPERIA Z

TOSHIBA EXCITE WRITE

LENOVO THINKPAD TABLET 2

VS

De todo tipo de funcionalidades y capacidades, estas son las principales tabletas del mercado. Elige la que vaya mejor con tus gustos y necesidades.



PRECIO
APROX.
7,800
PESOS

TOSHIBA EXCITE WRITE

A FAVOR: SU PANTALLA ES BRILLANTE Y DE GRAN DEFINICIÓN; EL PROCESADOR NVIDIA TEGRA 4 LA CONVIERTE EN UNA DE LAS MÁS POTENTES DEL MERCADO.

CONTRA: LA BATERÍA NO DURA TANTO COMO DEBERÍA Y NO CUENTA CON SOPORTE PARA LA PLUMA ÓPTICA QUE INCLUYE.

- **PANTALLA:** 10.1" EN HD
- **MEMORIA:** 2GB
- **ALMACENAMIENTO:** 32 GB
- **CONECTIVIDAD:** WIFI, BLUETOOTH, MOBILE BROADBAND, HDMI, USB, SD
- **SO:** ANDROID 4.2, JELLY BEAN
- **CÁMARAS:** FRONTAL DE 1.2 MP Y TRASERA DE 8 MP

VEREDICTO
SI DESEAS EXCELENTE RESOLUCIÓN DE PANTALLA Y MÁXIMA VELOCIDAD QUE OPERE CON ANDROID ES IDEAL PARA TI.



PRECIO
APROX.
5,000
PESOS

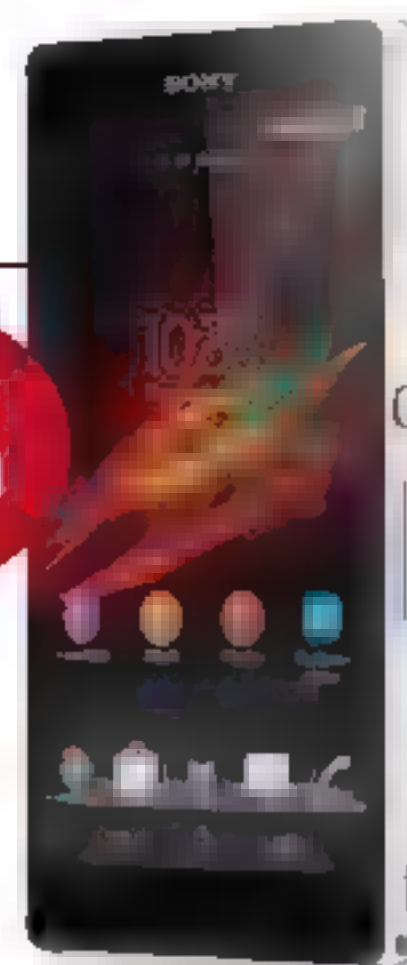
GOOGLE NEXUS 10

A FAVOR: ES LA QUE MÁS CORRE, SU PROCESADOR DUAL-CORE A 2.5 GHZ LE DA EL PODER DE UNA LAPTOP, ADEMÁS TIENE PANTALLA HD PARA VIDEO.

CONTRA: HAY DE 16 Y 32 GB DE ALMACENAMIENTO, SIN OPCIÓN DE AUMENTAR MEMORIA. TARDA SEIS HORAS EN CARGAR LA BATERÍA AL 100%.

- **PANTALLA:** 10" EN HD
- **MEMORIA:** 2GB
- **ALMACENAMIENTO:** DE 16 Y 32 GB
- **CONECTIVIDAD:** WIFI, BLUETOOTH, MICRO HDMI Y USB 2.0 Y AUDÍFONOS
- **SO:** ANDROID 4.2, JELLY BEAN
- **CÁMARAS:** FRONTAL DE 1.9 MP Y TRASERA DE 5 MP

VEREDICTO
ES UNA DE LAS MÁS VELOCES Y CON MEJOR RESOLUCIÓN, PERO SU POCA MEMORIA LE RESTA PUNTOS.



PRECIO
APROX.
7,000
PESOS

SONY XPERIA Z

A FAVOR: ESTÁ DISEÑADA PARA APROVECHAR EL SISTEMA OPERATIVO. ES PRÁCTICA Y A PRUEBA DE AGUA (SUMERGIBLE HASTA UN METRO).

CONTRA: LA CÁMARA PRINCIPAL NO TIENE FLASH Y SOLO SE CONECTA A INTERNET VÍA WIFI, LO QUE DEJA QUE SU USO CUANTO A CONECTIVIDAD.

- **PANTALLA:** 10.1", LCD, CON TECNOLOGÍA BRAVIA
- **MEMORIA:** 2GB
- **ALMACENAMIENTO:** 32 GB
- **CONECTIVIDAD:** WIFI, BLUETOOTH, MOBILE BROADBAND, USB, RANURA PARA MEMORIA MICROSD.
- **SO:** ANDROID 4.2, JELLY BEAN

VEREDICTO
DEJANDO A UN LADO EL PROBLEMA DE LA CONECTIVIDAD MÓVIL, ES UN EXCELENTE GADGET PARA TRABAJAR Y JUGAR.



PRECIO
APROX.
5,000
PESOS

KINDLE FIRE HDX 8.9

A FAVOR: SU PROCESADOR ES SÚPER POTENTE (2.2 GHZ), TIENE PANTALLA DE ALTA RESOLUCIÓN Y "BOTÓN DE PÁNICO" PARA ASISTENCIA TÉCNICA.

CONTRA: NO ES POSIBLE EXPANDIR LA MEMORIA DE ALMACENAMIENTO, PERO PUEDES HACERLO ILIMITADO EN LA NUBE DE AMAZON.

- **PANTALLA:** 8.9" HDX
- **MEMORIA:** 2GB (SE PUEDE EXPANDIR EN AMAZON)
- **ALMACENAMIENTO:** 16, 32 O 64 GB
- **CONECTIVIDAD:** WIFI, BLUETOOTH, MOBILE BROADBAND Y USB. BOCINAS Y AUDÍFONOS
- **SO:** KINDLE FIRE

VEREDICTO
ES IDEAL PARA QUIENES BUSCAN UNA TABLET MUY PORTÁTIL, FLEXIBLE Y QUE SEA MÁS QUE UN LECTOR DE LIBROS.



PRECIO
APROX.
5,300
PESOS

LENOVO THINKPAD TABLET 2

A FAVOR: TIENE UN PUERTO USB COMPLETO, PROCESADOR DE 2.8 GHZ, PLUMA ÓPTICA INCLUIDA Y MEMORIA DE 64 GB DE ALMACENAMIENTO.

CONTRA: ALGUNOS USUARIOS SE HAN QUEJADO DE QUE SE CALIENTA MUCHO DURANTE EL LA CARGA Y CUENTA CON UNA PANTALLA REGULAR.

- **PROCESADOR:** INTEL ATOM, CORE 4
- **PANTALLA:** 10.1", HD A 720P
- **MEMORIA:** 2 GB
- **ALMACENAMIENTO:** 64GB
- **CONECTIVIDAD:** USB, MICRO SD, MINI HDMI, WIFI Y BLUETOOTH
- **SO:** WINDOWS 8
- **CÁMARA:** 2 MP FRENTE, 8 MP ATRÁS

VEREDICTO
EXCELENTE OPCIÓN PARA QUIENES VIAJAN O TRABAJAN FUERA DE LA OFICINA Y NO QUIEREN CARGAR LAPTOP.



PRECIO
APROX. DESDE
7,799
PESOS

IPAD AIR

A FAVOR: SU PESO, TAMAÑO, PANTALLA Y FACILIDAD DE OPERACIÓN DE SU SO, ADEMÁS DE LA VELOCIDAD DEL PROCESADOR.

CONTRA: NO TIENE PUERTOS NI SE PUEDE EXPANDIR SU CAPACIDAD Y SU PRECIO ES ALTO EN COMPARACIÓN CON OTRAS TABLETS SIMILARES PRESTACIONES.

- **PANTALLA:** RETINA DISPLAY DE 9.7 PULGADAS
- **MEMORIA:** 2 GB
- **ALMACENAMIENTO:** 16, 32, 64 Y 128 GB
- **CONECTIVIDAD:** WIFI, BLUETOOTH, MOBILE BROADBAND
- **CÁMARAS:** 2 FRENTE, 5 MP ATRÁS

VEREDICTO
SU BATERÍA, VELOCIDAD, DISEÑO Y LAS APLICACIONES DISPONIBLES LA CONVIERTEN EN FAVORITA DE MUCHOS.



PRECIO
APROX.
11,600
PESOS

MICROSOFT SURFACE 2

A FAVOR: SU DISEÑO EXTERNO FACILITA SU USO; TIENE UNA CAPACIDAD DE ALMACENAMIENTO QUE TE PERMITE REALIZAR VARIAS TAREAS AL MISMO TIEMPO.

CONTRA: EL SISTEMA OPERATIVO SIGUE SIN SER MUY AMISTOSO Y A MUCHOS LES RESULTA DIFÍCIL ADAPTARSE A ÉL. SU CATÁLOGO DE APLICACIONES NO ES MUY EXTENSO.

- **PANTALLA:** 10.6 PULGADAS FULL HD
- **ALMACENAMIENTO:** 64 / 128 GB DE ALMACENAMIENTO CON 4 GB DE RAM, Y 256 / 512 GB DE ALMACENAMIENTO CON 8 GB DE RAM
- **CONECTIVIDAD:** WIFI, BLUETOOTH, USB 3.0 Y MICROSD

VEREDICTO
ES LA MÁS PODEROSA Y VELOZ DE LAS TABLETS, IDEAL PARA EL TRABAJO Y LOS JUEGOS.



PRECIO
APROX.
4,665
PESOS

SAMSUNG GALAXY TAB 3

A FAVOR: CORRE ESTUPENDAMENTE EL ANDROID 4.2 JELLY BEAN, ADEMÁS ES MÁS DELGADA Y LIVIANA QUE SU ANTECESORA.

CONTRA: SU PROCESADOR ES PEQUEÑO EN RELACIÓN A LAS CAPACIDADES DEL SISTEMA OPERATIVO, INFERIOR A LOS DE LAS TABLETS DE NUEVA GENERACIÓN.

- **PROCESADOR:** 1.6 GHZ DUAL-CORE
- **PANTALLA:** 10.1 FULL HD
- **MEMORIA:** 1 GB DE RAM, 16 GB DE ROM
- **ALMACENAMIENTO:** 16 GB EXPANDIBLE HASTA 64 GB
- **CONECTIVIDAD:** WIFI, BLUETOOTH, USB 3.0 Y MICROSD
- **CÁMARA:** 1.3 MP FRENTE, 3.2 ATRÁS

VEREDICTO
EXCELENTE PARA LOS FANÁTICOS DE ANDROID, PERO SE QUEDA CORTA EN PROCESAMIENTO Y VELOCIDAD.

**LA ENTREVISTA DE PATTY**

PATTY LOPEZ DE LA C.

JESSICA GONZÁLEZ**DE ESTUDIANTE
A CAMPEONA
DE BOX**

DESDE QUE LO **PRACTICÓ**
POR PRIMERA VEZ SUPO
QUE **EL BOX** ERA LO QUE
AMABA, PERO NUNCA
DEJÓ **SUS ESTUDIOS.**
PLATICAMOS CON **UNA**
CAMPEONA EN TODA LA
EXTENSIÓN DE LA PALABRA.



A sus 25 años, Jessica ha logrado vencer ■ dos campeonas mundiales en dos meses, consiguiendo una hazaña inédita en el boxeo femenino. Además de ser licenciada en Administración de Empresas, esta campeona mundial de peso gallo usa los guantes para poner muy en alto el nombre de las mujeres.

■ ¿CÓMO LLEGASTE AL BOXEO?

Cuando era chica me metieron a basquetbol, badminton, beisbol, futbol y tenis; probé muchas disciplinas, pero iba algunas semanas y me aburría. Cuando me metí al box, en mi casa me decían que eso no era para mí, pero finalmente se dieron cuenta que pasaban los años y yo seguía preparándome todos los días y que por nada del mundo quería dejarlo.

■ ¿QUÉ DIFERENCIAS SIENTES ENTRE EL BOXEO FEMENIL Y EL VARONIL?

Las mujeres hemos ganado terreno poco ■ poco; antes solo se hacían una o dos peleas femeniles y en la última que tuve éramos mitad y mitad, y la pelea estelar era de mujeres, así que vamos avanzando. En lo que aún hay una diferencia bastante notoria es en los pagos, pues ■ ellos les pagan muy bien y ■ nosotras mucho menos, simplemente por ser mujeres.

■ ¿CÓMO FUE QUE DECIDISTE DAR EL PASO PARA LLEGAR AL BOXEO PROFESIONAL?

Fui campeona de "Guantes de Oro" y



campeona nacional en *amateur*, pero después sentí que ahí ya no podía hacer nada más. Pensé que si de campeona nacional ya no había quien me ganara, entonces me tenía que dedicar al boxeo en forma. Mi primera pelea como profesional fue prácticamente a escondidas; no le avise ■ mi mamá que había dejado el boxeo *amateur* hasta casi dos años después.

■ ¿QUÉ DIFERENCIAS NOTASTE AL LLEGAR AL BOXEO PROFESIONAL?

El guante es completamente diferente: en *amateur* es de 10 onzas y es un poco más acojinado, además de que usamos careta (al dejar de serlo tienes que quitártela); el guante profesional es de ■ onzas, y ya no se usa playera porque solamente puedes estar en *top*. Sí cuesta un poco de trabajo acostumbrarse a este tipo de diferencias porque al principio pueden parecerte muy significativas; sin embargo, después de ganar mi primer combate por decisión unánime empecé a sentirme muy bien.

■ ¿CÓMO LE HAS COMBINAR LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS CON LA PUGILÍSTICA?

Fue complicado, pero tenía mis horarios muy bien establecidos para poder estudiar, entrenar, hacer tareas, comer, etc. Además tenía beca de 50% y debía trabajar como becaria. Al final todo el esfuerzo que hice valió la pena; la clave fue saber administrar mi tiempo y ser muy disciplinada.

■ EN EL 2013 ESTUVISTE CERCA DE DEJAR EL BOXEO, ¿QUÉ TE HIZO CAMBIAR DE PARECER?

No tenía muchas peleas, siete en total, que son muy pocas considerando los años que llevo en esta disciplina. Solo perdí una de mis peleas, pero me sentía decepcionada porque siempre me tocaba ir con toda la situación en mi contra: no tenía quién me promoviera y quería pelear por un título, pero nadie me daba la oportunidad. Estuve cerca de dejarlo, pero llegó la pelea contra la campeona mundial Irma García y le gané, y después contra Yazmín Rivas, y también logré vencerla. Eso hizo que cambiara de idea y que me mantuviera peleando.



A SUS ESCASOS 25 AÑOS, JÉSSICA GONZÁLEZ LE HA GANADO A DOS CAMPEONAS MUNDIALES.

“ Mi primera pelea profesional fue prácticamente a escondidas, no le avisé ni a mi mamá que había dejado el boxeo *amateur* hasta casi dos años después. ”

■ ¿QUÉ PELEA FUE MÁS COMPLICADA PARA TI, LA DE IRMA GARCÍA, CAMPEONA DE PESO GALLO DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE BOXEO O LA DE YAZMÍN RIVAS, CAMPEONA PESO GALLO DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BOXEO?

La de Yazmín Rivas porque es ■ boxeadora con mucha experiencia, pues tiene casi 40 peleas; ella salió a presionar desde el primer *round* y tiene un ritmo de pelea muy fuerte. La decisión fue un poco cerrada porque la pelea fue pareja; ■ una tarjeta gané por

un punto y en otra por dos, logré sacar el resultado, pero quiero darle la revancha y ganarle por decisión unánime.

■ DESPUÉS DE HABERLE GANADO A DOS CAMPEONAS MUNDIALES, ¿QUÉ SIGUE PARA TI EN EL ÁMBITO PROFESIONAL?

El campeonato que ostento actualmente es interino; es el segundo más importante, así que mi meta a corto plazo es pelear por el campeonato absoluto y traer este cetro ■ México, porque actualmente lo tiene una australiana. Ya ■ le hicieron algunas propuestas para que viniera ■ nuestro país a pelear, pero ha rechazado dos veces ■ otras peleadoras, así que quiero que venga y pelear contra ella.

■ ¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA COMPARTIRLE A LA GENTE PARA QUE LOGREN SUS METAS?

Creo que puedo resumirlo en una frase de Facundo Cabral que me gusta mucho y que me ha ayudado bastante a ser paciente y a seguir haciendo lo que amo: “Haz solo lo que amas y serás feliz, y el que hace lo que ama, está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar, porque lo que debe ser será, y llegará naturalmente”. ■

LOS EVENTOS DEPORTIVOS QUE NO TE DEBES PERDER

CALENDARI

Este año será grandioso y lleno de emociones deportivas: **Olímpicos de Invierno** y el esperado **Mundial de Fútbol** encabezan la lista; sin embargo, todos los meses tendremos algo interesante que ver. Agenda tus favoritos y pásala bien con tus cuates.



EL MÁS GANADOR DEL CIRCUITO SON LOS NARANJEROS DE (15)

ENERO



El año comienza con el pie derecho porque el día cuatro arranca la post temporada de la **NFL** que terminará el 19, día en que conoceremos ■ los campeones de cada división y, por lo tanto, a los dos equipos que se disputarán el título de la liga. También comienza el **Torneo Clausura 2014**, último antes del Mundial de Brasil y cuyo calendario sufrirá algunas modificaciones, ya que se espera que la Selección Mexicana

dispute, por lo menos, seis partidos amistosos en el primer semestre. Se juegan las finales de la **Liga Mexicana del Pacífico**, cuyo campeón jugará en la Serie del Caribe contra equipos del área. Por supuesto, no podemos olvidar el **Abierto de Australia**, a disputarse del 13 al 26, en donde se espera una mejor actuación del tenista suizo Roger Federer, quien tuvo un 2013 para el olvido.

FEBRERO



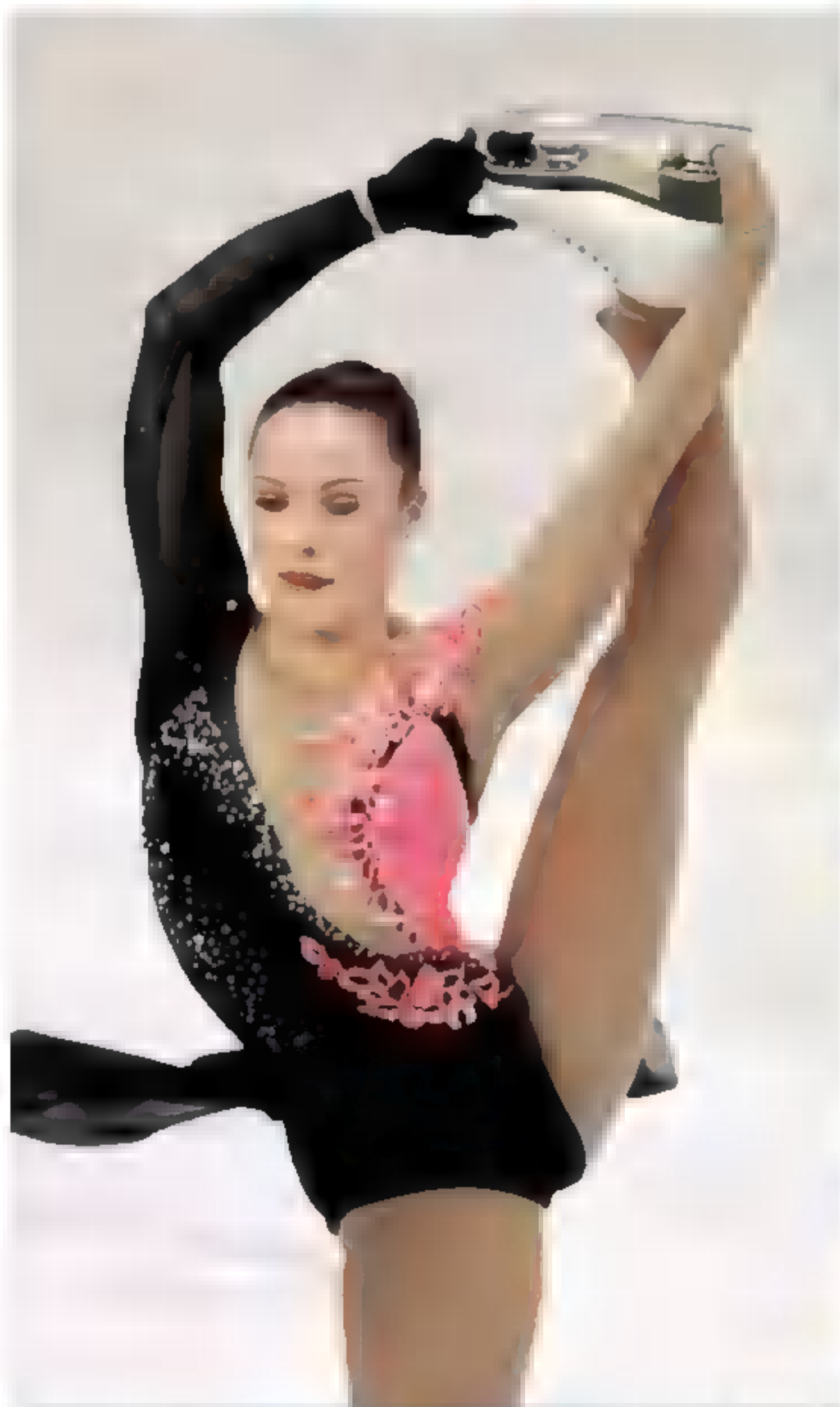
Dos eventos marcarán este mes, el primero es el **Super Bowl XLVIII** a jugarse en el Metlife Stadium, en Nueva York, el domingo dos. Al cierre de esta edición, se mantienen como favoritos los Halcones Marinos de Seattle y los 49 de San Francisco, por la Nacional; por la Americana los Broncos de Denver y los Patriotas de Nueva Inglaterra, aunque todo puede suceder.



SE ESPERA NEVE DURANTE EL JUEGO DEL SUPER BOWL.

Del 24 al primero de marzo, ■ juega en Acapulco el **Abierto Mexicano de Tenis** que, ■ partir de este año, se llevará a cabo en cancha dura y no en arcilla. El siete comienzan los **Juegos Olímpicos ■ Invierno**, en Sochi, Rusia; aunque México no figura en este evento, suelen ser espectaculares. El **Mundial ■ Ciclismo de pista ■** llevará ■ cabo del 26 de febrero al 2 de marzo, en Cali, Colombia.

RIO 2014



EL PRIMER CAMPEONATO FUE SOLO VARONIL (1896 EN SAN PETESBURGO, RUSIA).

MARZO



Se juegan los partidos de vuelta de la segunda ronda de la **Champions** y quedan definidos los cuartos de final de la misma competencia. Si ■ hay sorpresas ■ no se cruzan antes, en la tercera ronda veremos al Barcelona, Real Madrid, Bayer Munich y Chelsea, entre algunos otros. Comienza el béisbol con la **Liga Mexicana y las Grandes Ligas** en Estados Unidos. Para muchos aficionados es la mejor época del año. Y para ver con tu novia o echarte un taco de ojo con las patinadoras, del 24 al 30 se llevará ■ cabo ■ Japón el **Campeonato Mundial** ■ **Patinaje Artístico**.

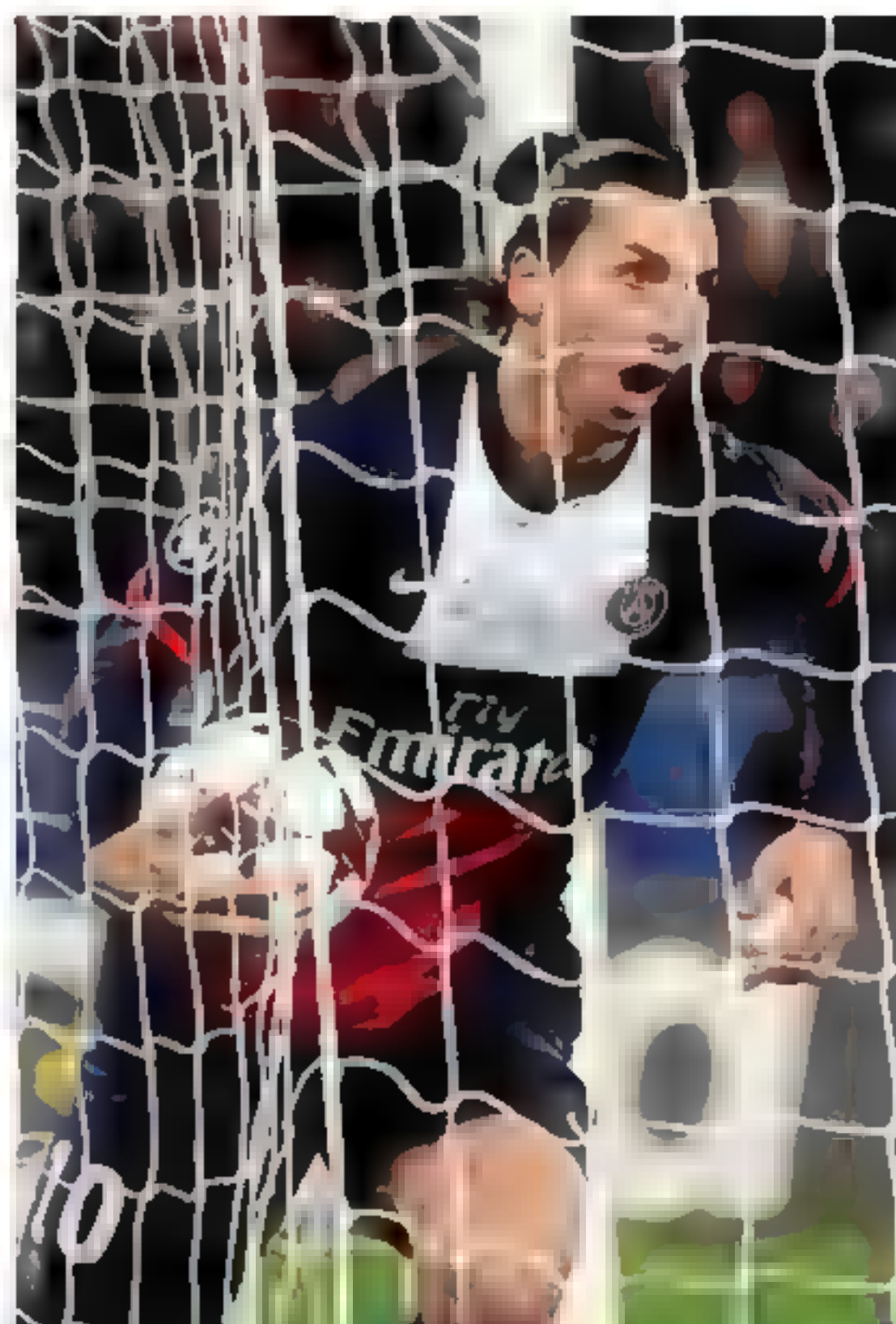
Comienza la temporada de la **Fórmula 1**, con el esperado Gran Premio de Australia.

MAYO



El 24, en Lisboa, Portugal, se juega el último partido oficial de fútbol previo al Mundial: la final de la **UEFA Champions League**.

El 14, en Turín, Italia, se disputa la final de la **Europa League**. En México, este mes termina el torneo local con la final de la liguilla y la despedida de la Selección Mexicana.



EL 24 SE DISPUTARÁ LA FINAL DE LA UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Del 26 al 8 de junio ■ juega en París, Francia, el segundo torneo de Grand Slam de la ATP, **Roland Garros**. Por si fuera poco, del 8 al 10 es el Draft de la **NFL** y los juegos divisionales de **playoff** de la **NBA**.

ABRIL



A finales de mes se jugarán **las semifinales de la Champions** con los cuatro mejores de Europa, buscando un lugar en la final de Lisboa. ¡No te las pierdas!

En México ■ llevarán a cabo las últimas jornadas para definir a los ocho que estarán en la liguilla. Son los mejores partidos del campeonato regular.

Termina la temporada de la **NBA** y arrancan los **Playoffs**.

Veremos si Miami y LeBron James son capaces de repetir la hazaña del año anterior.

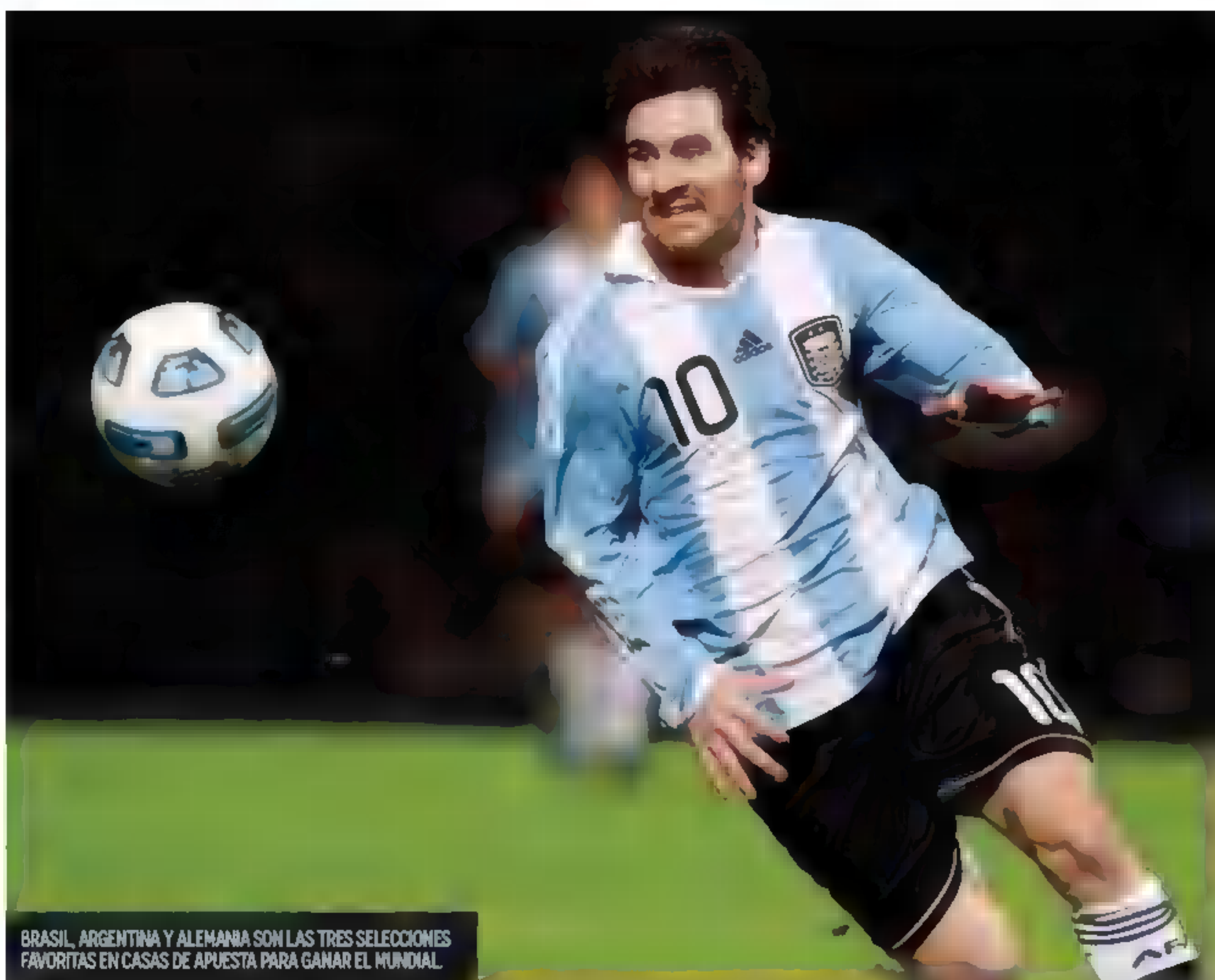


COMENZARÁN
DEL
DEPORTE RÁFAGA.

JUNIO



Es el mes más importante del año deportivo, pues hay eventos cruciales para todos los gustos: el 12 de junio da inicio en Brasil el **Mundial de Fútbol 2014**. México abre su participación el 13 ante Camerún, el 17 contra el anfitrión Brasil y termina la ronda de grupos contra Croacia el 23. Si todo sale bien, estaría jugando el 28 o 29 contra el ganador o el segundo del grupo B, conformado por Holanda, España, Chile y Australia. Del 23 al 30 se disputa el torneo de **Wimbledon**, el 3er Grand Slam de la temporada de la ATP. También se juega la serie final de la **NBA**.



BRASIL, ARGENTINA Y ALEMANIA SON LAS TRES SELECCIONES FAVORITAS EN CASAS DE APUESTA PARA GANAR EL MUNDIAL.



EL MEXICANO CHRISTOPHER MIRELES COMPITIÓ EN 2013, Y LLEGÓ A CUARTOS DE FINAL.

JULIO



El 13 de este mes el mundo conocerá al nuevo **Campeón Mundial de la FIFA**. Los favoritos para llevarse el título son Brasil, Argentina, España y Alemania, aunque no se descarta una sorpresa. El 5 comienza el **Tour de Francia**, todavía bajo la sombra de los escándalos de dopaje. En Holanda se llevará a cabo el **Mundial de ciclismo BMX** y en Escocia, los **Juegos de la Mancomunidad de Naciones**, que reúne a los países que tienen lazos históricos con el Reino Unido.

AGOSTO



El 30 se inaugura el **Campeonato Mundial de Basquetbol** masculino, en España. México participa por primera vez después de 40 años de ausencia. En Nueva York, comienza el **Abierto de Tenis de Estados Unidos**, último Grand Slam del año. Se juega la serie final de la **Liga Mexicana de Beisbol** y comienza la temporada de la **Liga Mayor de Fútbol**. En todo el mundo regresa la actividad del fútbol profesional con el inicio de la pretemporada europea, la ronda preliminar de la **Champions** y, para el final del mes, las ligas más importantes, incluida la mexicana. Inicia la pretemporada de la **NFL**. El 25 del mes comienza en Rusia el **Mundial de Judo**, con la participación de atletas mexicanos.



EL ABERTO DE TENIS DE ESTADOS UNIDOS ES EL ÚLTIMO GRAND SLAM DE LA TEMPORADA.

SEPTIEMBRE



Aquí se definen los equipos que avanzan a los **playoffs** de la **MLB**. Comienza la ronda de grupos de la **Champions League**, con la participación de las 32 mejores escuadras de Europa.

El 13 y 14 se llevará a cabo el **Mundial de Atletismo** en Marruecos y del 21 al 28, el de **ciclismo** en España. Arranca la temporada regular de la **NFL** en Estados Unidos.



ABU DHABI PARTE DEL CAMPEONATO MUNDIAL F1 2009.

NOVIEMBRE



Se juega el torneo de **Masters de la ATP**, en Londres, así como la final de la **Copa Davis**. Termina la temporada regular de la **Liga Mayor de la ONEFA**, y comienza la post temporada. Se definen los grupos de la **Champions** y comienza en México la liguilla de la **Liga MX**. El 23 cierra la temporada de la **F1** en Abu Dhabi.

OCTUBRE



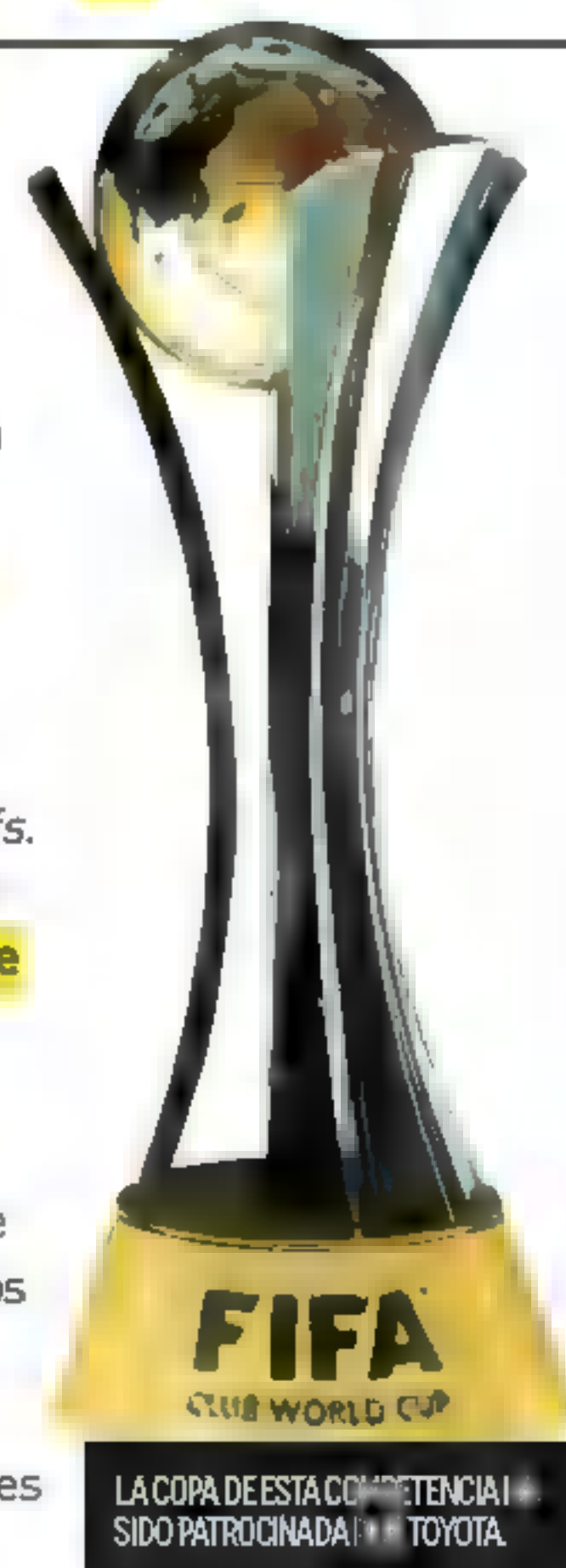
Mes lleno de actividad: inicia el **Mundial de Voleibol masculino** en Polonia, el primero del mes, el arranque de la **Liga Mexicana del Pacífico** y la final de la **FED Cup**, de tenis. Como platillo principal del mes está la **Serie Mundial** y las **Ligas Mayores** de béisbol. Inicia la temporada regular de la **NBA**.



DICIEMBRE



Se juega la Liguilla de la **Liga MX** y se define al campeón de **Apertura 2014**. Termina la temporada regular de la **NFL** y quedan listos los **playoffs**. Se lleva a cabo el sorteo de la **Champions League** para cerrar los enfrentamientos de la segunda ronda, a disputarse en febrero de 2015. Como todos los años se juega el **Mundial de Clubes de la FIFA** en Marruecos, con campeones de cada confederación.



IMPACT

CVISUAL





TORMENTA PERFECTA



LA TORMENTA

Los oleoductos son azotados por los vientos del tempestad en las turbulentas aguas del Golfo Cagliari, Italia. La violenta tormenta inundó partes enteras de la isla mediterránea y provocó la muerte de al menos nueve personas. Además, el oleoducto principal se inundó y se elevó hasta tres metros el nivel del agua en la isla. No cabe duda que la furia de la naturaleza es incontrolable.

FOTO: AP / MAX SOLINAS

IMPACTO VISUAL





LAS ¿FIN-LI PINAS?

PANAYAN, FILIPINAS | NOVIEMBRE 2013

En esta vista aérea de la ciudad costera destruida, la devastación que causó el tifón Haiyan, una de las tormentas más fuertes de la historia de la región, se ve en la filipina y el caos de muertos. En un momento, los habitantes aterrorizados y en pánico corrieron a la ciudad y no pudieron escapar, relata uno de los sobrevivientes que se salvó. Los habitantes de la zona están en una difícil situación.

FOTO: AP / WALLY S.



SÚPER LUNA

MISSOURI, EE.UU.
NOVIEMBRE 2013

Pocas veces podemos ver la luna como en esta foto: el Ángel Moroni, de 12 pies de altura y que corona la cima del Templo de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días en Kansas City, toca la trompeta mientras tiene de telón una de las lunas más grandes y cercanas a la Tierra de todo el año. Sin duda esta es una imagen de colección para cualquier lunático.

FOTO: AP / CHARLIE RIEDEL

PORTADA

AR



IADNE

POR SIEMPRE REINA

Díaz

Sin duda es una talentosa actriz, pero sobre todo, destaca por ser una de las celebridades más hermosas del medio. Lo suyo es la tele y el cine, y para nosotros es y siempre será toda una reina.









POR CHRISTIAN VILLEGAS

Dicen que los ojos de las tapatías no tienen igual y, al ver la mirada de Ariadne, confirmamos que es cierto. Nació en Guadalajara, Jalisco, y después de convertirse en una gran actriz decidió darnos el sí y aparecer en nuestras páginas para comenzar con el pie derecho el 2014, el cual será un estupendo año.

Debutó en el telenovela *Muchachitas como tú*, a los 20 años de edad; desde entonces miles de H'ros han querido verla en nuestras páginas; sin embargo, valió la pena tanta espera, pues como están ■ punto de ver, este es su mejor momento.

¿QUÉ TE MOTIVÓ ■ SALIR EN H?

La verdad es que desde hace bastante tiempo me habían invitado, pero no estaba en el momento, y ahora lo sentí en varios aspectos, desde el fondo de mi corazón, con una tranquilidad de mostrar lo bien que estoy. Me siento guapa, es un momento específico que a cada una nos llega en diferentes etapas de nuestra carrera. Nunca he sido muy pudorosa, pero por alguna u otra razón, no era el tiempo indicado, hasta ahora. Creo que es muy buen momento porque me siento muy plena en mi vida, como mujer y actriz.

¿CÓMO TE PREPARASTE PARA REALIZAR ESTA SESIÓN?

Pues fue todo muy rápido: estaba en Boston y la sesión estaba programada para una semana después, así que me regresé y listo. Soy una persona que le gustan las emociones fuertes, tomar decisiones de pronto. Así que todo fue propicio para hacer estas fotos; no tuve una preparación especial, los cuidados fueron los mismo siempre, me doy muchos permisos para comer, ya que no soy una persona quisquillosa, ni me prohíbo nada. Procuro comer de todo, pero con medida, hago ejercicio y lo disfruto mucho. No me obsesiono con el peso.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN ■ACTA PARA TENER ESE CUERPAZO?

Todo mi vida he hecho ballet clásico, desde los ocho años. Soy muy fan del ejercicio que se hace en pro del juego y la diversión, y por ello bajas; no soy fan del gimnasio, aunque mi novio sí, por eso le di una oportunidad para ir y me gusta, pero prefiero patinar, jugar carteritas en la playa o bailar.

¿TE FUE DIFÍCIL POSAR CON ■ACTA EN H?

Siempre me he sentido muy feliz con mi cuerpo en todo el sentido de la palabra, pues hoy en día muchas mujeres no están contentas, yo me siento muy afortunada; crecer en la playa me ayudó a ver el cuerpo como algo muy hermoso. Además, una fotos muy bien cuidadas siempre van a reflejar esa belleza; me sentí muy cómoda y segura, fue algo muy natural.

¿TE HAS REALIZADO ALGUNA CIRUGÍA?

Me gusta ser honesta y me operé el busto hace como cinco años. Me gusta mi cuerpo, pero estoy de acuerdo en hacerse lo que una quiera, pues vida solo hay una, así que mi consejo sería que si quieren darse una ayudita, lo hagan.

¿CÓMO TE SIENTES EN ESTE MOMENTO?

Justo en el mejor momento de mi vida, porque me siento mucho más mujer, satisfecha con mi feminidad y más atractiva que nunca.

¿CÓMO TE IMAGINAS UNA NOCHE ROMÁNTICA?

Algo divertido, me encanta reírme y compartir. Con una cena romántica, pero sin tanto plan; las mejores noches se dan espontáneamente.

¿USARÍAS LENCERÍA CON LIGUEROS Y ENCAJES?

De liguero no, me considero una mujer sensual, pero creo que más que ver con la ropa tiene que ver con la actitud. Mi lencería tiene que ser algo cómodo, pues siento que algunas mujeres se disfrazan y eso, al final, no resulta tan erótico.

¿CREES QUE EN UNA RELACIÓN SEXUAL ES IMPORTANTE EL PREÁMBULO?

¡Por supuesto! Si no acaba siendo algo que nadie sabe bien qué es. En esta vida eso y todo lo demás debe ser algo bonito.

¿TE CONSIDERAS UNA MUJER PASIONAL?

Totalmente, siempre lo he sido en todo. Procuro hacer las cosas por decisión y vocación.

¿QUÉ PORCENTAJE LE DAS AL SEXO?

La sexualidad es una parte muy importante de quiénes somos, de cómo vemos la vida, de nuestras preferencias. El amor conlleva hacer el amor, y siempre debe encontrarse la química.

¿CUÁL ES TU FANTASÍA SEXUAL?

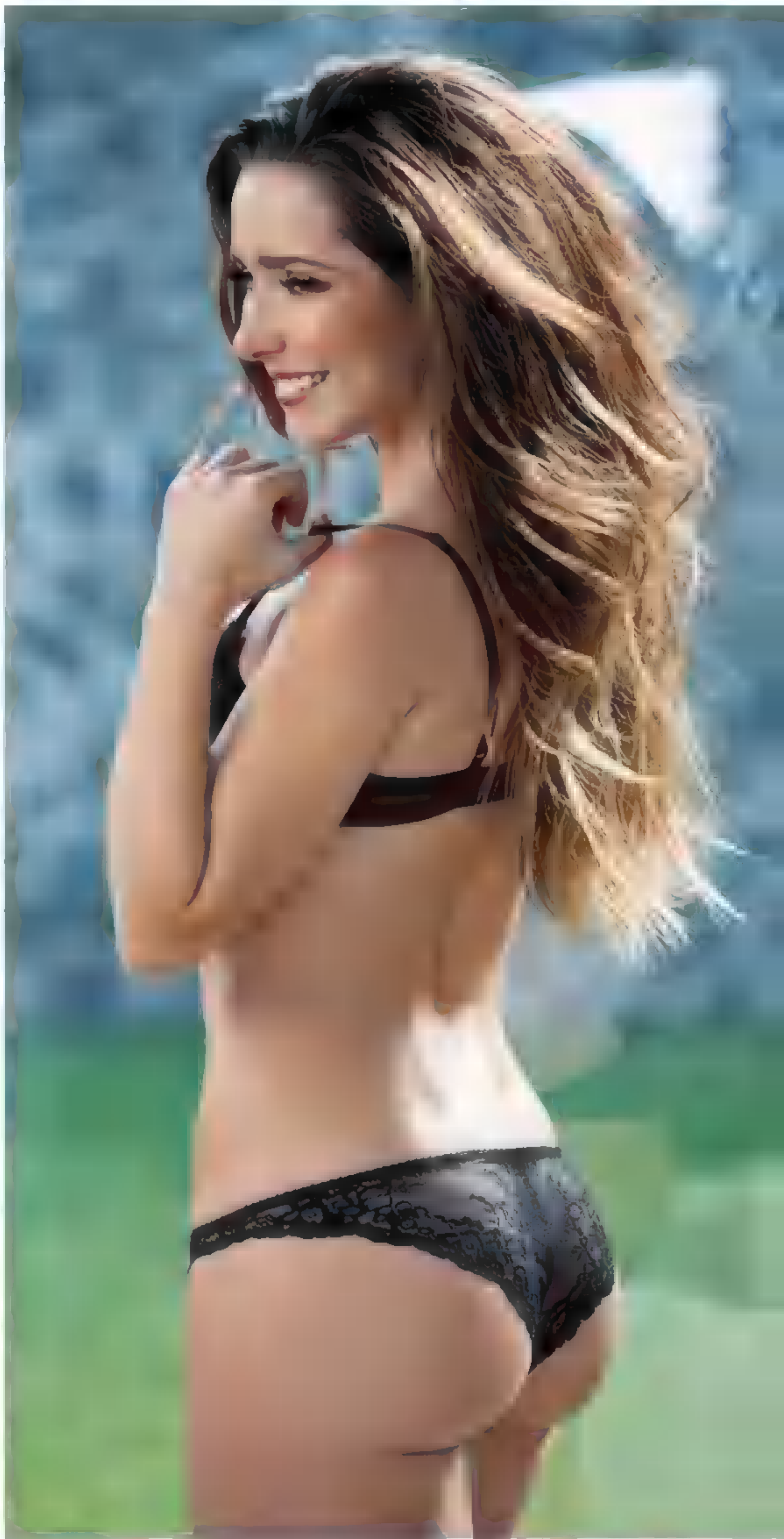
No me gusta planear, pero he tenido muchos momentos muy bellos. Algo que sí me gusta es el clima cálido, tal vez eso. Si hablara de algún lugar tendría que ser algo con calor, como una playa.

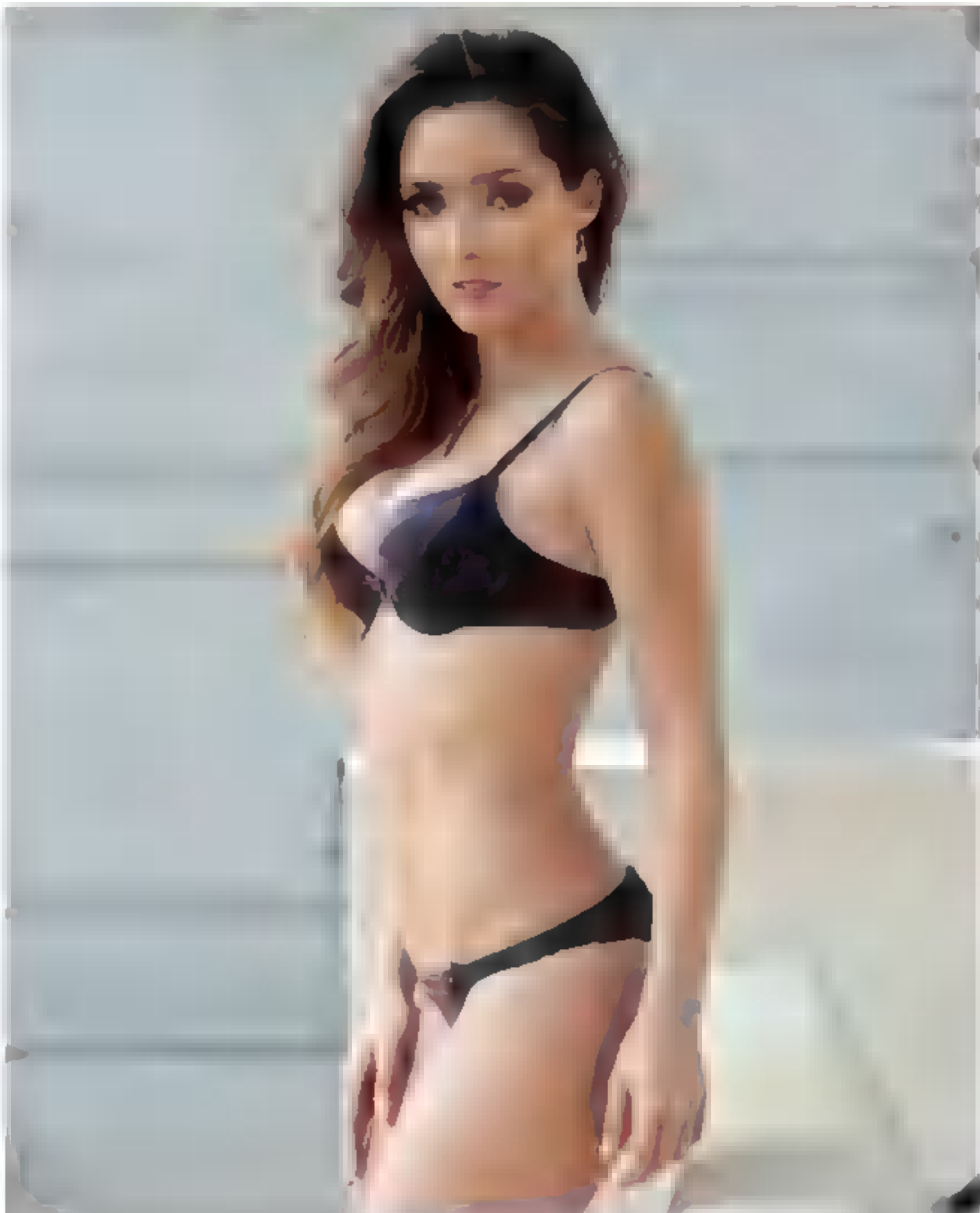
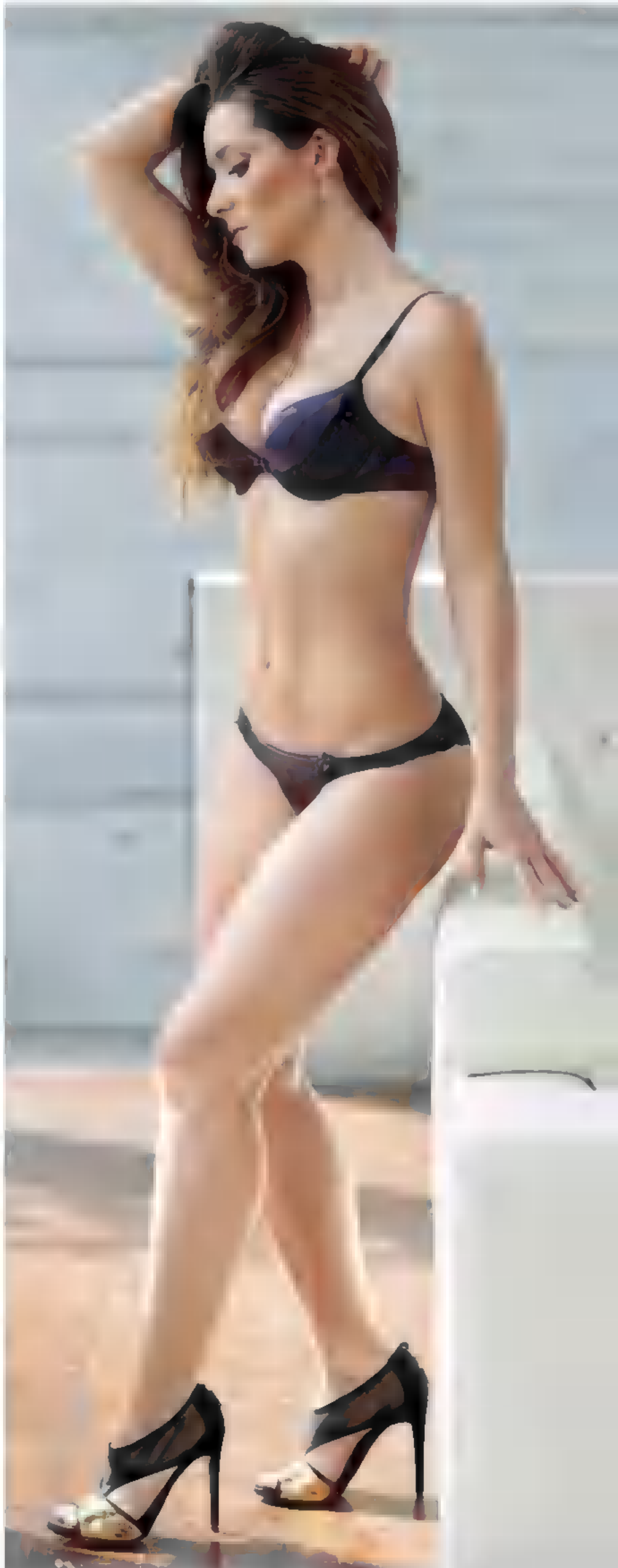
¿ALGUNA VEZ TE HA ADULADO ALGUNA MUJER?

Muchas veces, no sé por qué tengo tanto pegue. No tengo ningún prejuicio, además tengo una comunidad de seguidores y seguidoras. Por supuesto que he recibido algunas propuestas, pero más bien han sido grandes halagos.

¿CÓMO SERÍA UNA BUENA TÁCTICA DE LIGUE?

Conmigo funciona que el hombre sea inteligente, que me haga reír y, por supuesto, me tiene que gustar físicamente para que se pueda dar lo otro. Para ligarme ■ un chico me encanta ser yo misma, lo mejor es no esforzarse en ser demasiado sensuales, lo mejor es ser natural. ■



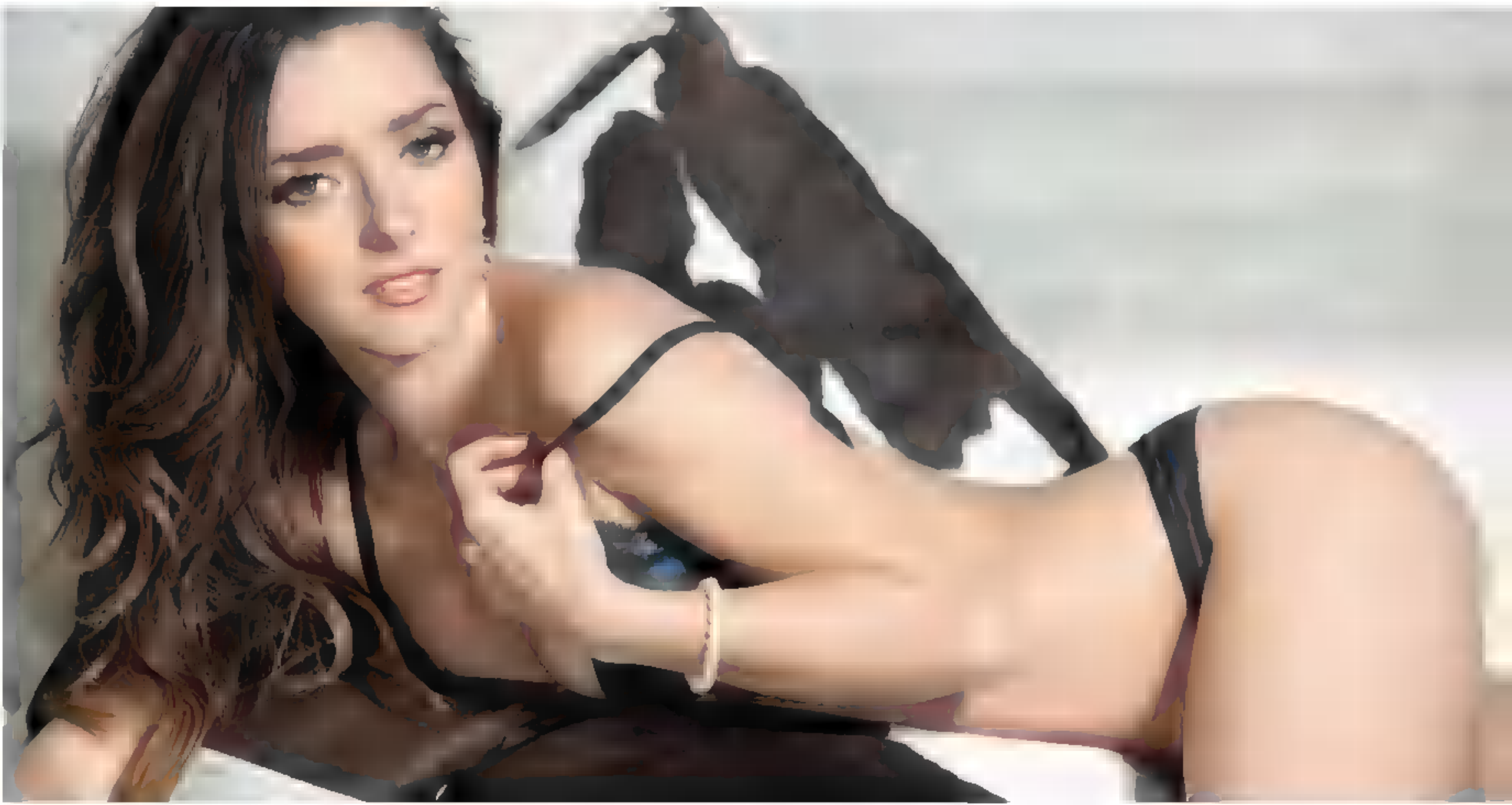












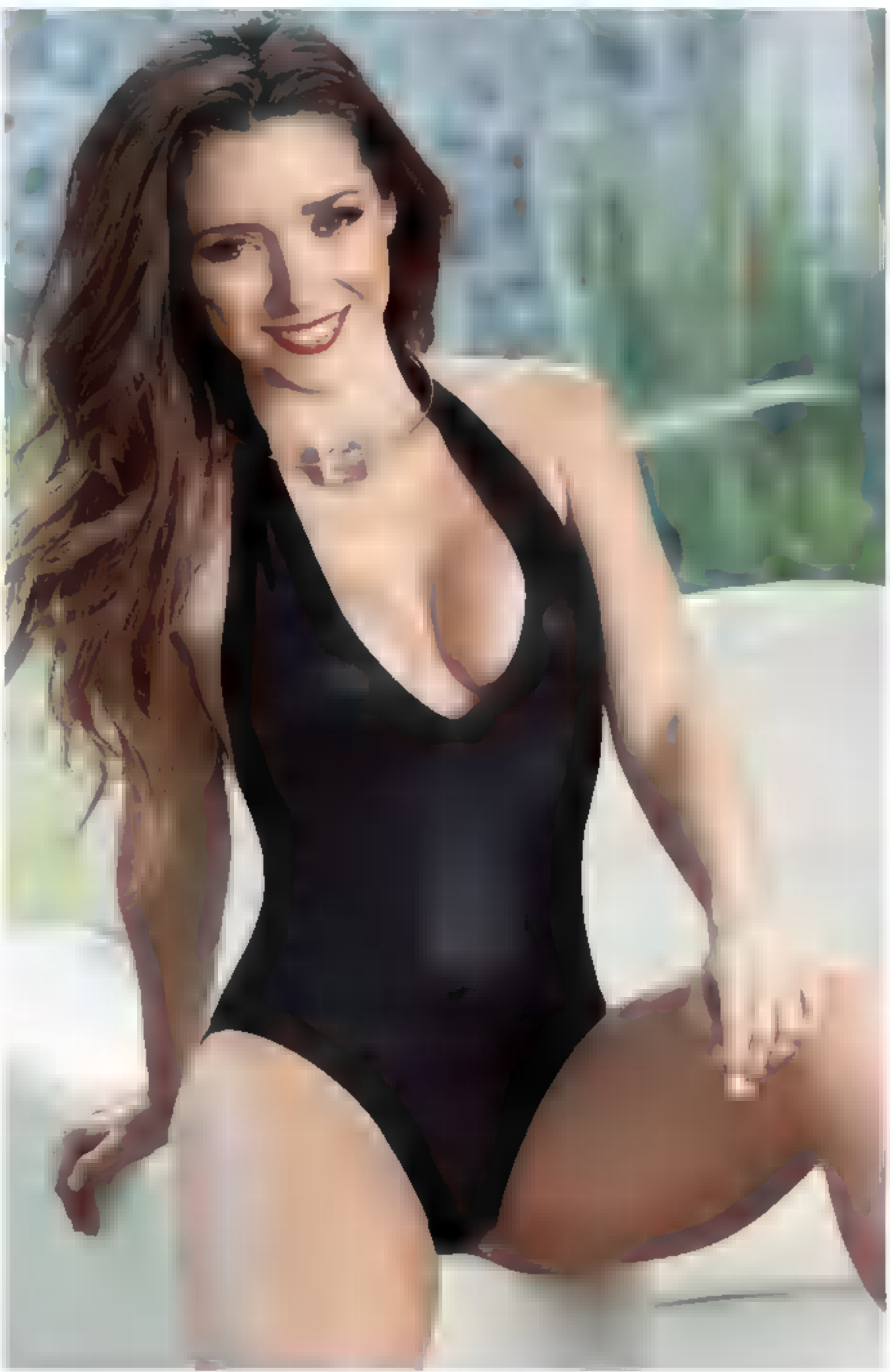
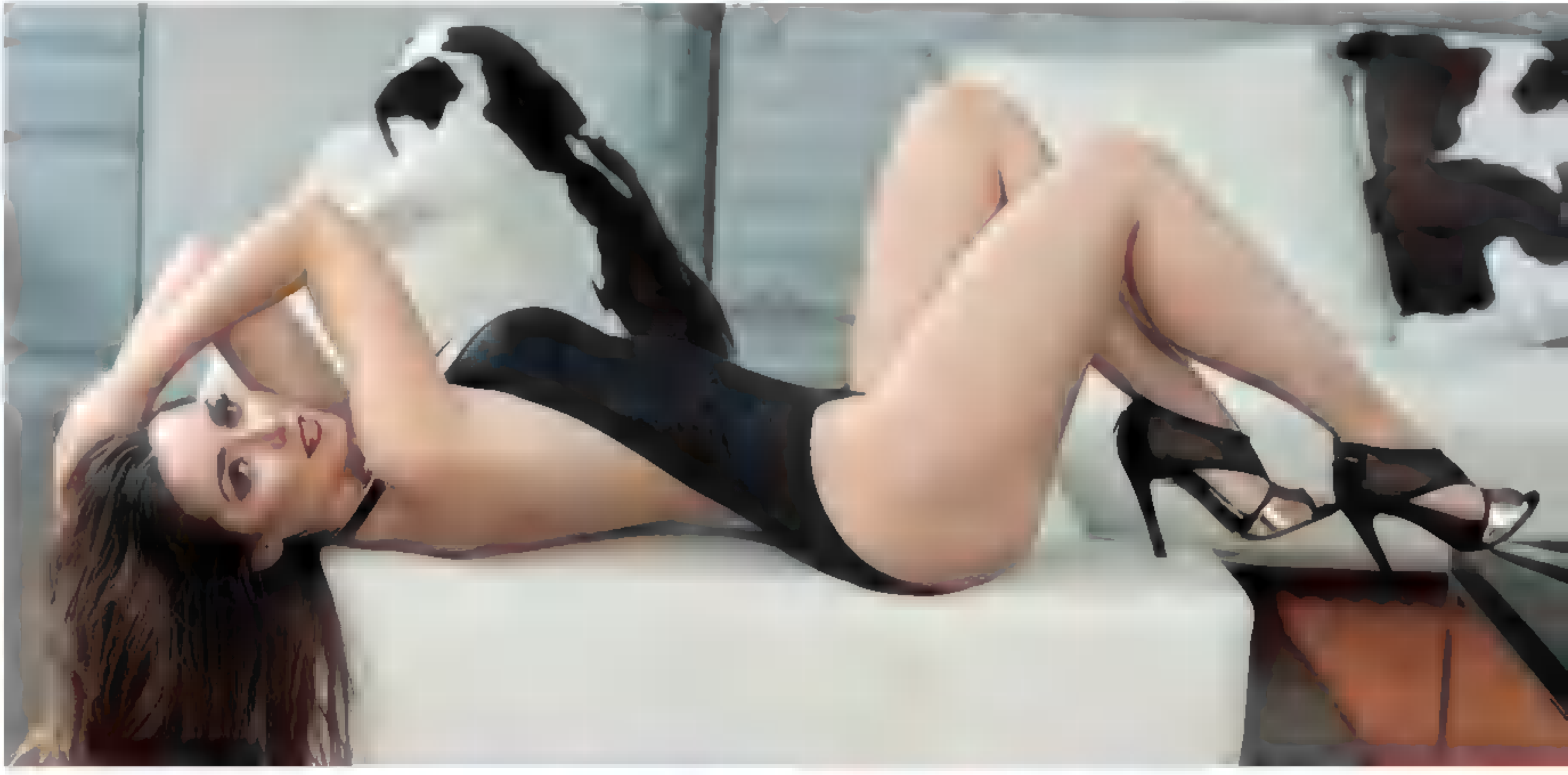


















ARIADNE *Díaz*

LUGAR DE
NACIMIENTO:
GUADALAJARA
JALISCO

EDAD: 27 años

MEDIDAS: 91-59-98

PELÍCULA FAVORITA:
EXTERMINIO (2002)
DANNY BOYLE

LIBRO FAVORITO:
EL PRINCIPITO Y
TRAVERSAS DE
LA NIÑA MALA

COMIDA FAVORITA:
MENUDO, ACA
CONOCIDO COMO
PANLITA

COLOR FAVORITO:
NEGRO





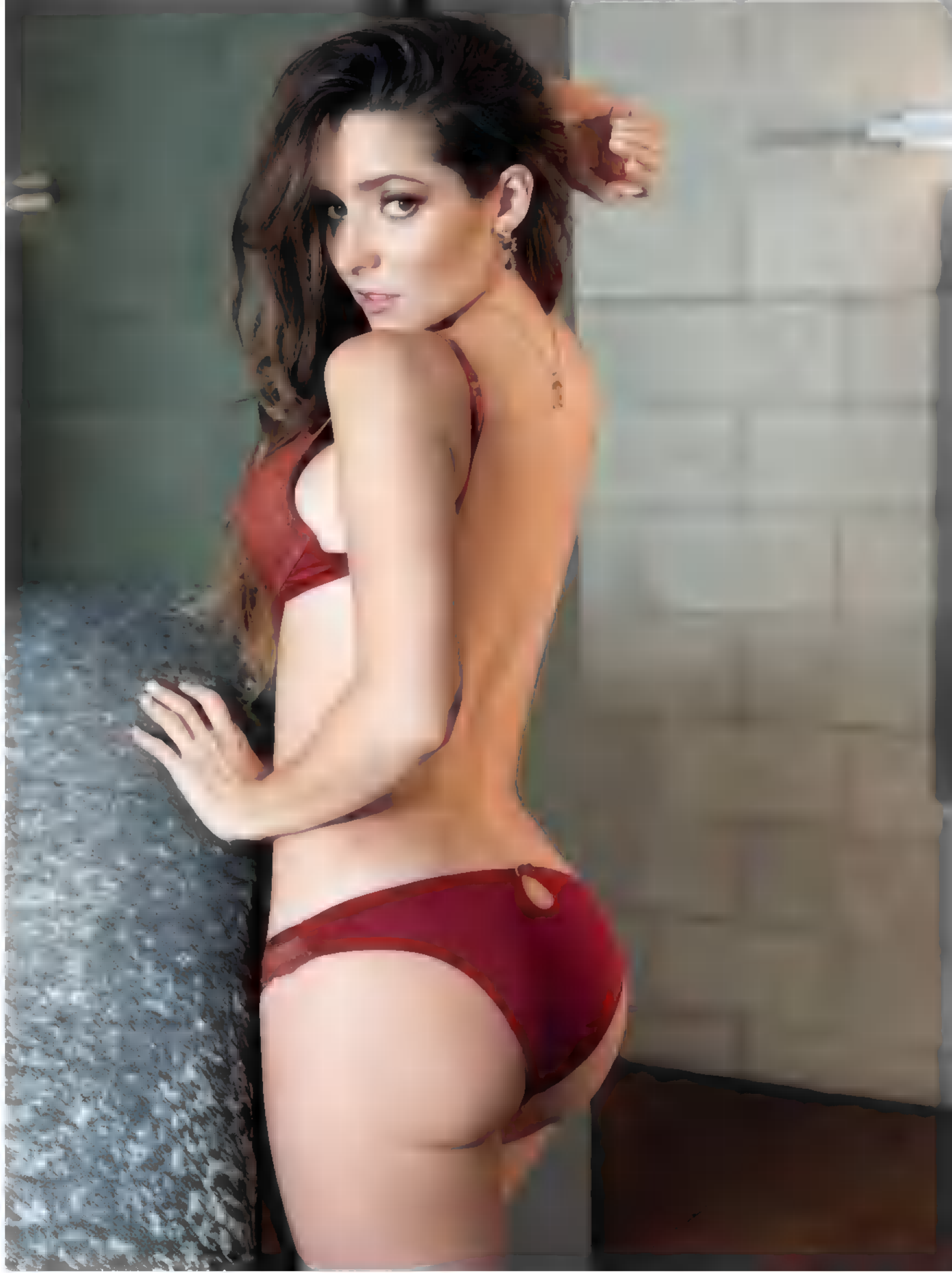












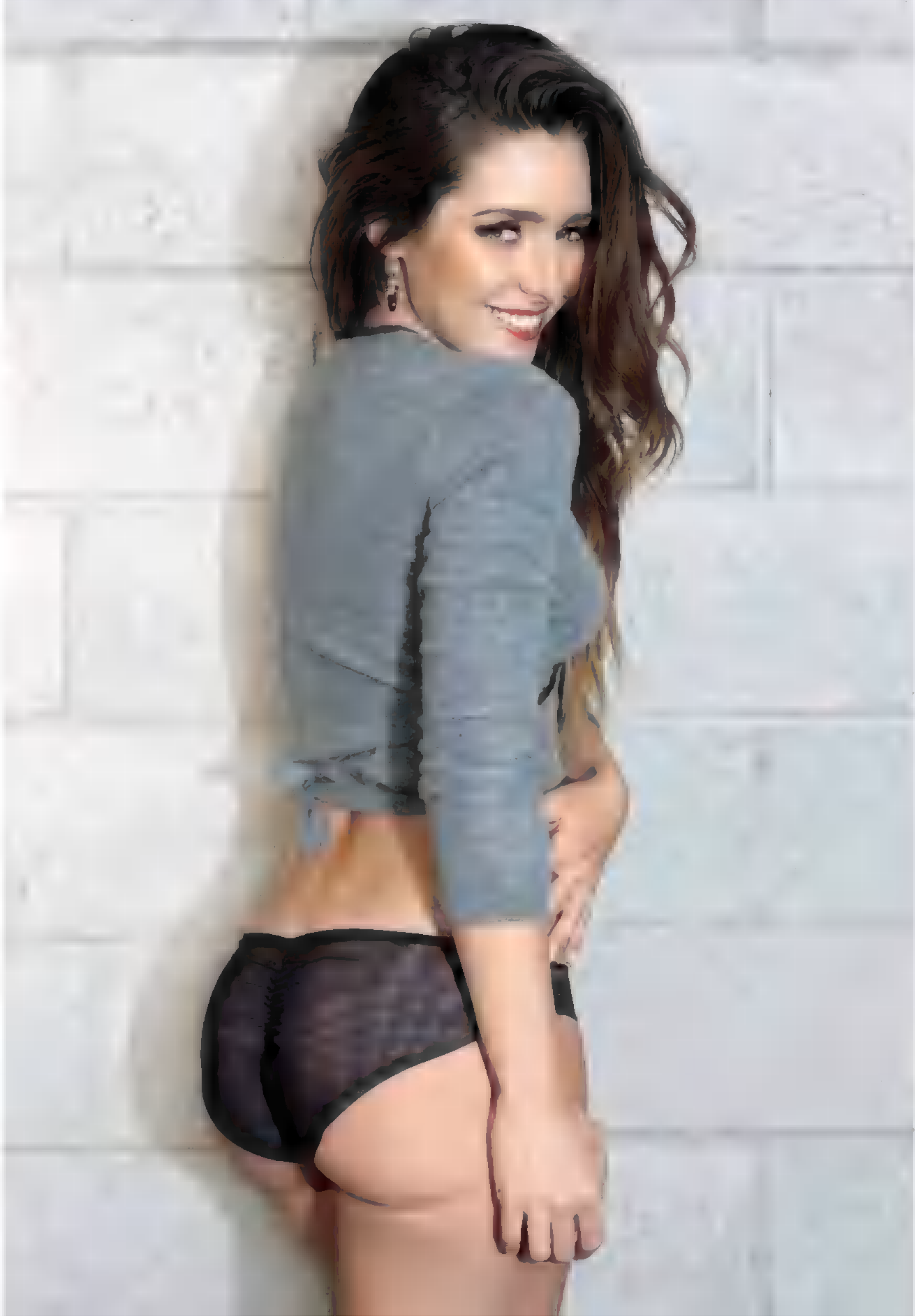






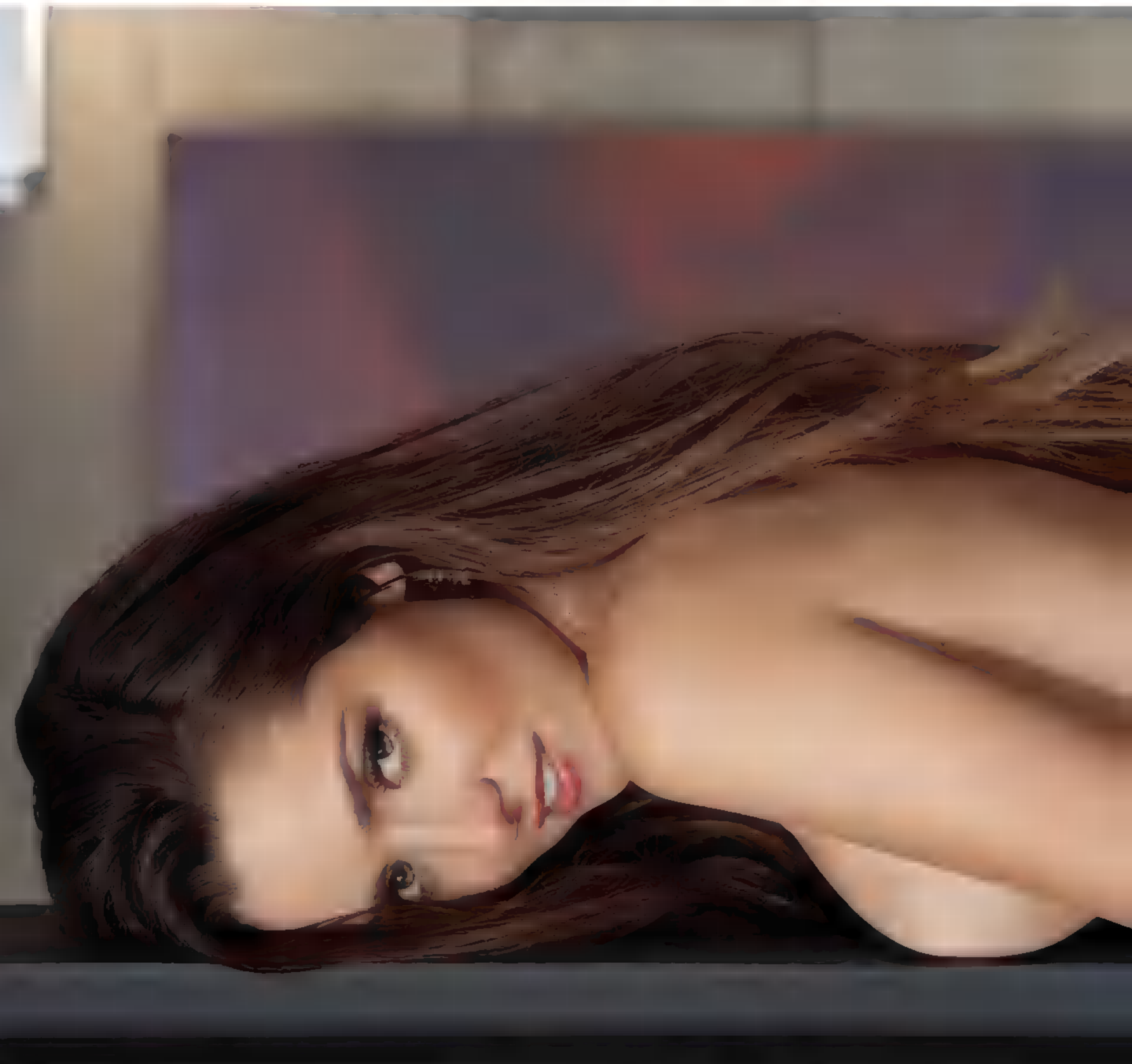




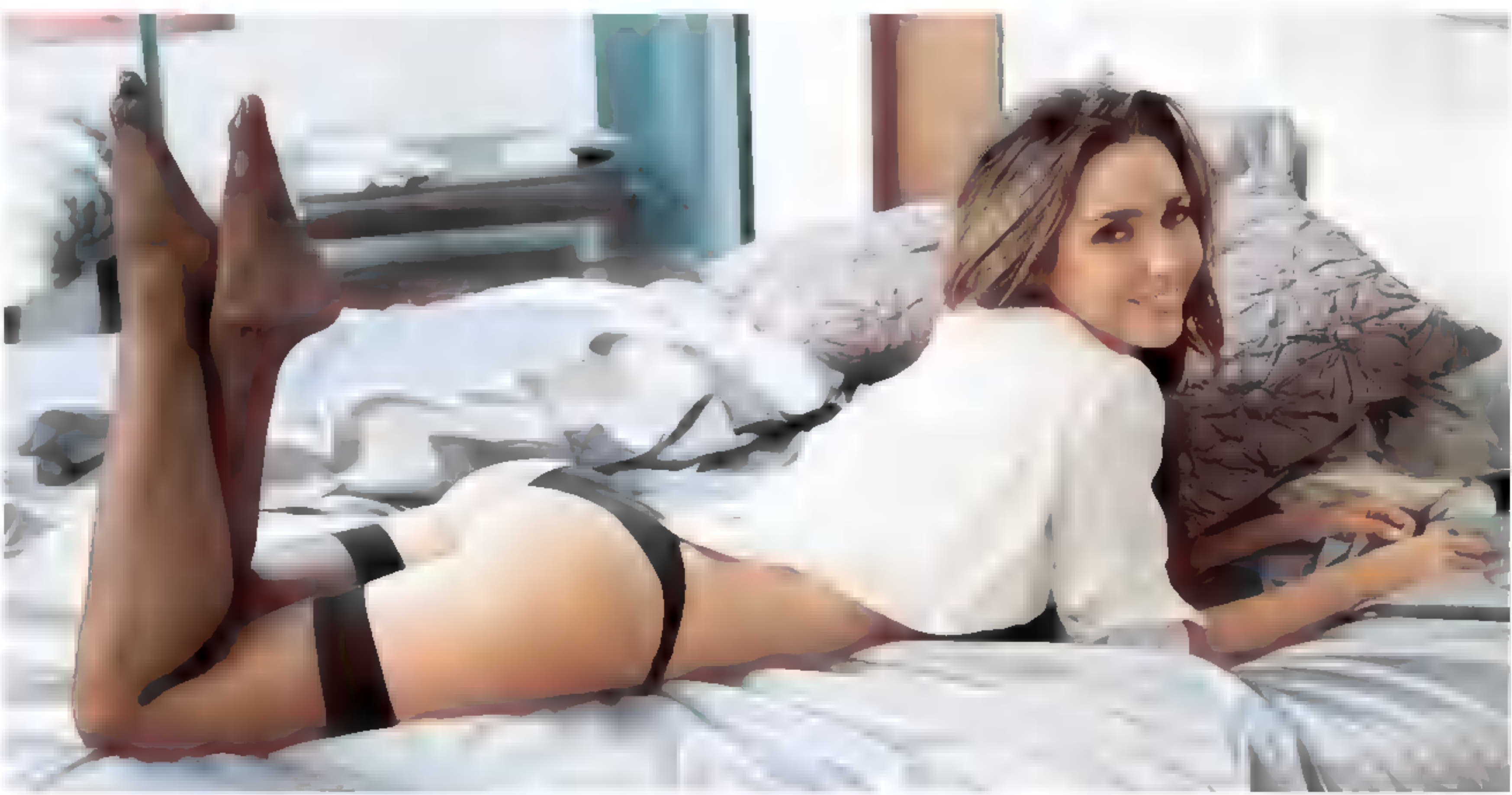
















H PARA HOMBRES

















Mujeres de cuentos de hadas

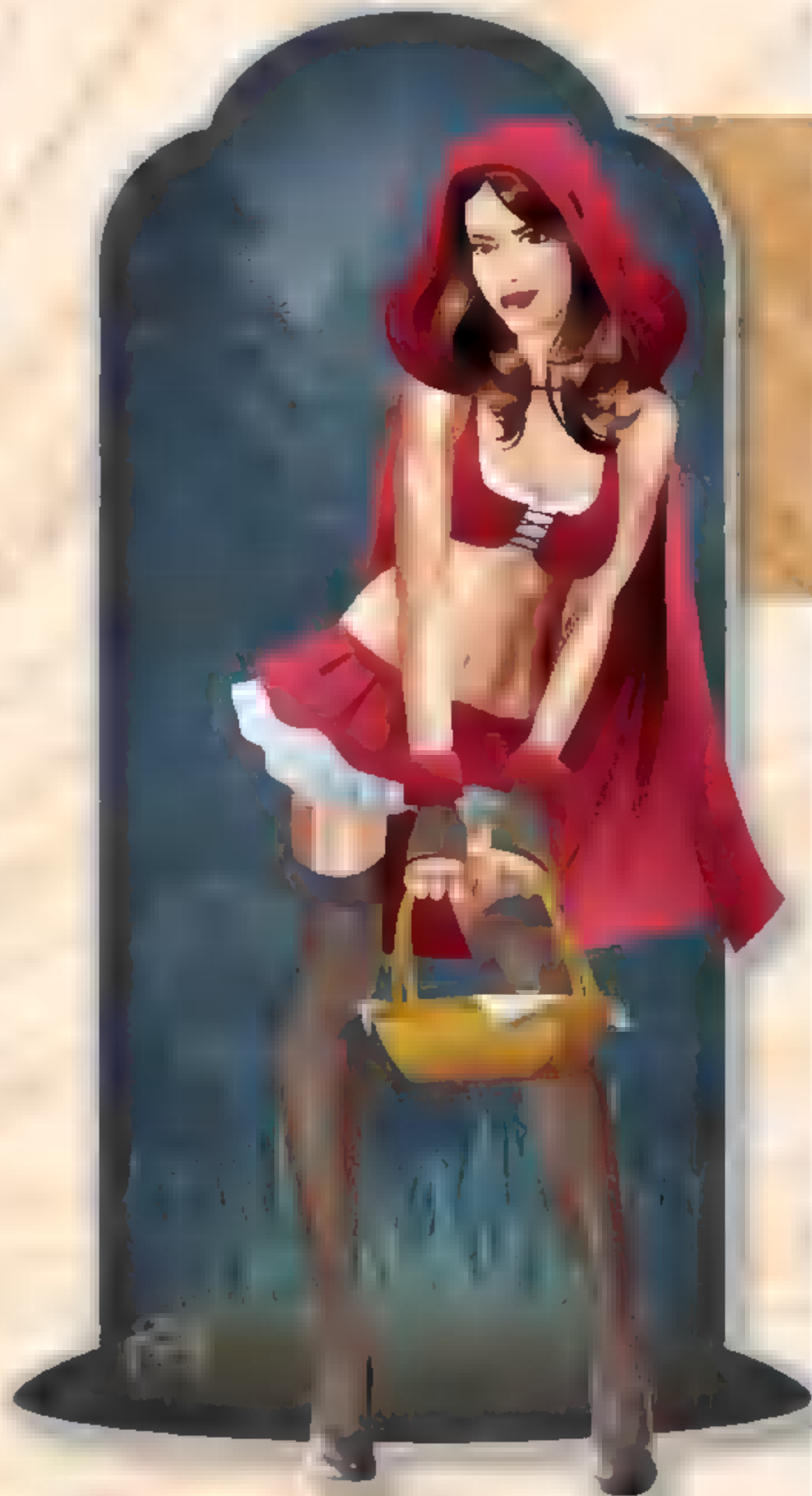
HISTORIA PARA ADULTOS

ESTA ES UNA REVISIÓN DE LAS **EXQUISITAS HEROINAS** QUE ABANDONARON NUESTRA INFANCIA PARA REACOMODARSE EN NUESTRA **EDAD ADULTA**. DESENMASCARAMOS LOS CUENTOS REALES Y EXPONEMOS SU LADO **MÁS SEXUAL**.

POR JAVIER GONZÁLEZ CÁRDENAS
@MULTIXAVIER

¡Y COLORÍN COLORADO, ESTE CUENTO HA COMENZADO!

Sabemos que los cuentos contribuyen al buen desarrollo psíquico y mental de los niños lectores, ya que están plagados de advertencias sobre los peligros del sexo prematuro y otras asperezas de la realidad, esto gracias a Bruno Bettelheim, autor del *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Muchos de ellos han sido reescritos y reinterpretados por artistas y cineastas para satisfacer al público adulto. He aquí algunos ejemplos.



¡ESA DE ROJO!

El reconocido escritor de ciencia ficción y narrativa fantástica, José Luis Zárate, se ha dado a la tarea de transgredir algunos cuentos de hadas como el de Caperucita Roja. Estas son algunas de sus divertidas minificciones:

✓ En la terapia para curar su adicción a otras especies Caperucita y el lobo se conocen.

✓ La mandó vestida de rojo a un bosque plagado de lobos, sin armas ni compañía. La devoraron, pero no exactamente como quería la madre.

✓ Algunos temen al bosque, otros lo buscan incesantes. Saben que una manada de Caperucitas caza ahí.

¿QUIERES MÁS MINIFICCIONES DE CUENTOS DE HADAS?

Sigue la cuenta del escritor en Twitter: @joseluiszarate

BELLEZA DORMIDA

AUTOR: Charles Perrault

El cuento original de "La bella durmiente del bosque" (1697), sugiere que el Príncipe tuvo relaciones con la Bella antes de que fuese despertada por su beso. O sea: ¿dónde quedó el sexo consensuado? Dice Perrault: "la Reina no dudó ya de que tenía algún amor secreto, pues el Príncipe vivió con la Princesa más de dos años, en los cuales tuvieron dos hijos". Por lo tanto es comprensible que artistas como Carlos Villanueva Vázquez transgredan este relato con pinceladas erótico-surrealistas. Algunos estudiosos señalan que este cuento, donde la Bella se

pincha el dedo y cae en un sueño de 100 años, alude a la menstruación. Además, Perrault advierte a sus lectores, vía moraleja, que es mejor esperar lo suficiente antes de contraer nupcias, pero las versiones edulcoradas para niños parecen insinuar que se trata de retrasar los goces carnales.



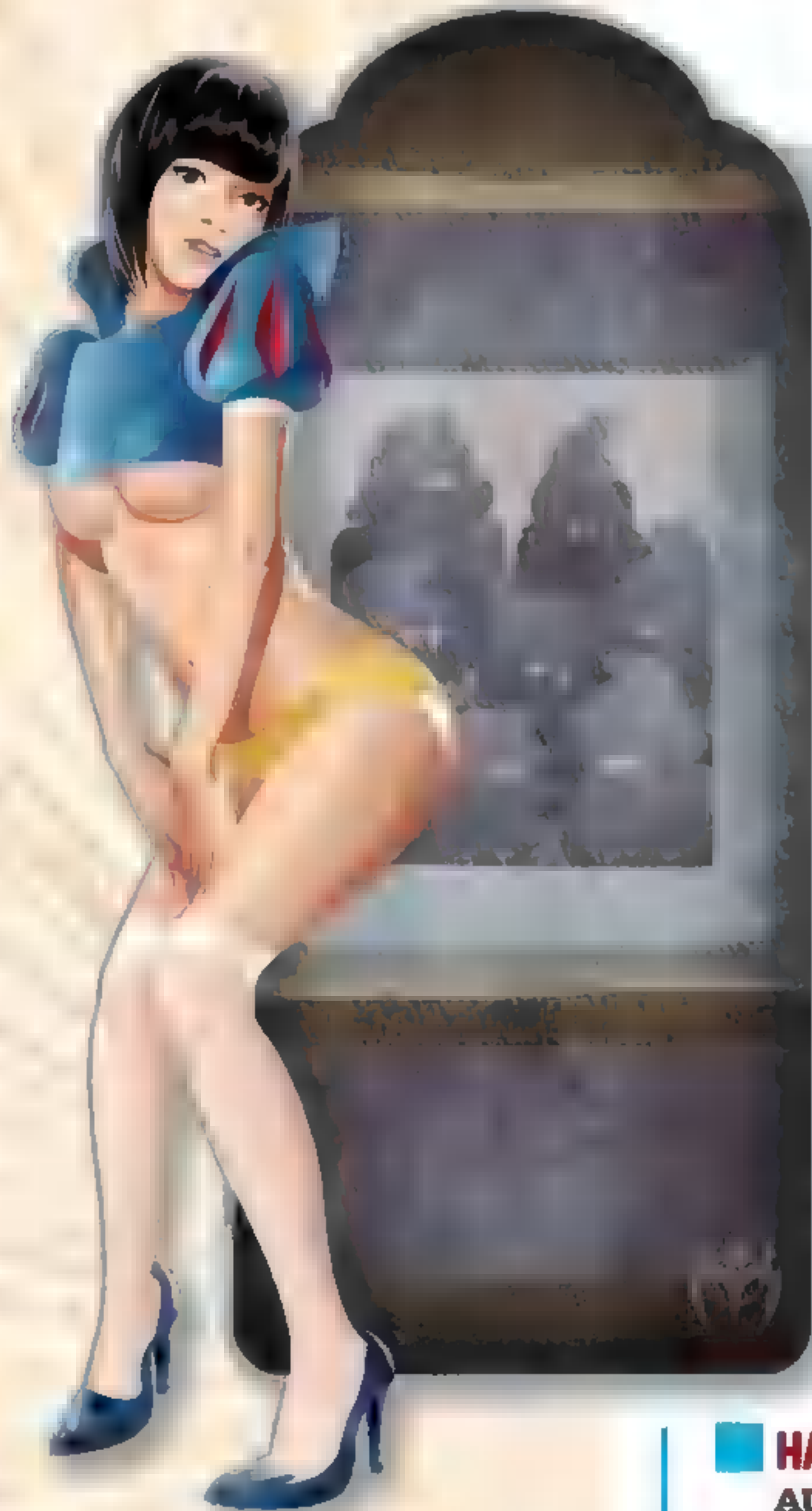
LOLITA ENCARNADA

AUTOR: Charles Perrault

Caperucita Roja se antoja excitante e insaciable. Inolvidables son los diálogos de Perrault cuando esta lolita de rojo es requerida en la cama del Lobo: "– ¡Qué brazos tan grandes, abuelita! – Son para abrazarte mejor, hija mía". Bettelheim afirma que el relato previene los peligros del sexo prematuro con seductores que representan "las tendencias egoístas, asociales, violentas y destructoras del inconsciente". Por lo tanto, no puede culpar a Ben Newman de presentar a un Lobo fortachón bajándole los calzoncitos a una hermosa Caperucita con lencería sexy. Recordemos que el cuento de Perrault –nada qué ver con su versión infantil– termina con una Caperucita devorada por el lobo. Los especialistas sugieren que el acto sexual se da cuando uno de sus ejecutantes devora al otro, de ahí que este relato para niños advierta a las chicas de rehuir los tentáculos de un Casanova.



EL CUENTO ORIGINAL DE "LA BELLA DURMIENTE" SUGIERE QUE EL PRÍNCIPE SE LA ECHÓ ANTES DE DESPERTARLA CON UN BESO.



CUENTOS PORNO

PARA LA INDUSTRIA PORNO LAS CHICAS DE LOS CUENTOS DE HADAS NUNCA HAN SIDO TABÚ. CHÉCALAS:

+ BIANCANEVE E SETTE ENANI

Con actores enanos incluidos, este filme paródico del italiano Franco Lo Cascio nos obsequia a un cazador enviado por la malvada madrastra a asesinar a Blancanieves, pero este termina entre las piernas de la heroína

+ LA SIRENITA

En internet encontrarás las candentes ilustraciones de este sensual espécimen marino, quien abandona las filas de

Disney para meterse en un coito de oceánicas proporciones. Verás al príncipe exprimiendo hasta la última gota de las delicias sirénidas. ¡Disfrútalas!

+ [A]DORADA

En este enlace podrás revisar algunas imágenes y animaciones donde esta rubia diminuta se ve envuelta en serios aprietos en todas sus partes nobles, dadas las proporciones de su breve cuerpo: <http://tinkerbella.com/>

+ ROJIZA TENTACIÓN

¿Qué es mejor que ver a Caperucita en un porno-video? Acertaste: ver a la chica de rojo y a Jason (de "Viernes

13") juntos en la misma película. Jason olvida el hacha por completo y se dedica a explorar con los dedos las irresistibles hendiduras de la chica roja. http://www.pornhub.com/view_video.php?viewkey=1169100642

+ LA BELLA DURMIENTE

En internet encontrarás el filme homónimo con Melody Petite durmiendo a pierna suelta. Pero enseguida entra el príncipe que aprovecha esa apertura para deshacer el hechizo con artimañas aprendidas en la porno-industria. <http://www.actricesdelporno.com/video/Melody-Star/la-bella-durmiente>

DESEOS ENANOS

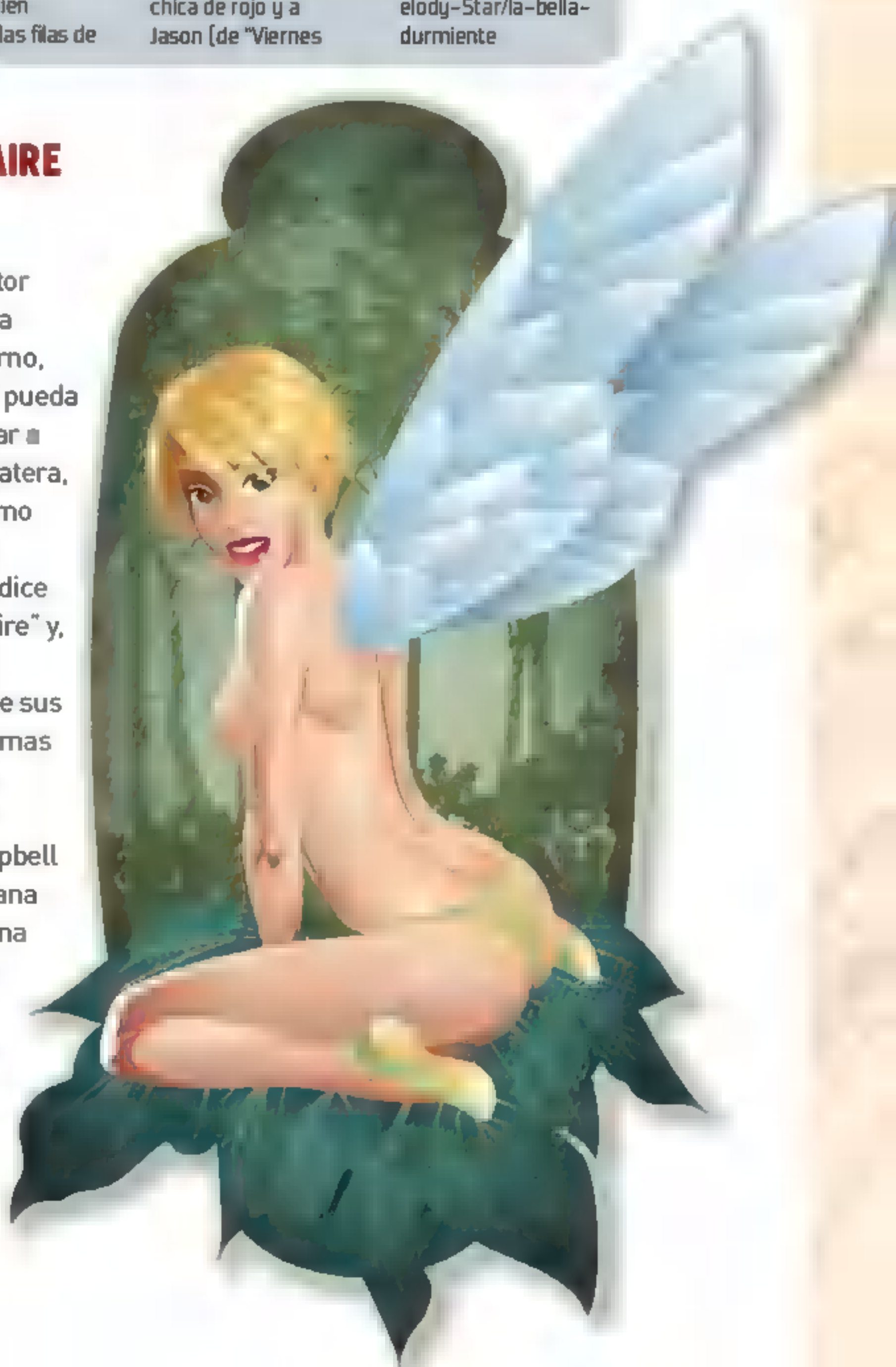
AUTOR: Jacob Grimm

¿Quién puede olvidar la escena donde un tímido enano observa, casi de reojo, a la guapetona Blancanieves de Disney? Para el lector disoluto resultará fácil imaginarla en un *gang bang* con los 7 enanos, así como a Pitufina haciéndolo con su legión de hombrecillos azules. Sin embargo, de acuerdo ■ los estudiosos de los cuentos de hadas, los enanos simbolizan esa parte masculina que permite a la mujer alcanzar su integración psicológica o "individuación", de acuerdo a Carl Jung. Artistas como J. Scott Campbell, realizador de cómics, no olvidan que las *femme fatale* también tienen derecho, de modo que en su ilustración nos obsequia a una bruja de amplias curvaturas y actitudes sensuales. ¡Embrújame, pero no me dejes!

HACERLO EN EL AIRE

AUTOR: James Matthew Barrie

Si algo le debemos al escritor James Matthew Barrie es la fantasía de que un niño eterno, como el famoso Peter Pan, pueda compartírnos el don de volar ■ través de Campanilla Hojalatera, conocida popularmente como Campanita. Por un lado, el Príncipe de la Canción nos dice "conmigo te mecías ■ el aire" y, por otro, el poeta Oliverio Girondo presume, en uno de sus textos, su afición por las damas que saben volar, como las bellas Wendy y Campanita. Sin embargo, J. Scott Campbell nos presenta al hada artesana con el vuelo coartado por una jaula. Ahí exhibe su cuerpo atlético, su actitud de pícara y andares coquetos, mientras que el Capitán Garfio se echa un taco de ojo. Ella sí que nos haría volar: ¡Es toda una delicia!





SEXO BAJO EL MAR

AUTOR: H.C. Andersen

La versión que hace Disney de *La Sirenita* omite las terribles consecuencias que esta padece al perseguir el calor humano de un príncipe. En el cuento original la protagonista le pide a la bruja que le dé piernas, y las recibe, pero a cambio de sufrimientos atroces.

Al final la Sirenita muere convirtiéndose en

espuma de mar y, posteriormente, asciende a los cielos.

Esta historia nos permite imaginar las ganas que tiene la chica oceánica de tener piernas con tal de abrirlas. Sheldon Cashdan, en *La bruja debe morir*, nos dice sobre este caso: "Mientras tenga cola, son prácticamente inexistentes las posibilidades que Sirenita tiene de atraer al príncipe. Es un obstáculo (la cola) la hora de hacer el amor".

PRINCESAS Y VILLANAS DE PELÍCULA

EL SÉPTIMO ARTE NOS HA OBSEQUIADO ALGUNAS VERSIONES AGRACIADAS DE LAS CHICAS QUE PUEBLAN LAS HISTORIAS DE NUESTRA NIÑEZ. AQUÍ ALGUNAS MUJERES SEXIES DE CUENTOS:

+ CAPERUCITA ROJA (2011)

Amanda Seyfried interpreta a este personaje, dotándolo de un aura muy sensual. La actriz también protagoniza *Lovelace*, película sobre la pornstar que aparece en la cinta *Garganta profunda*.



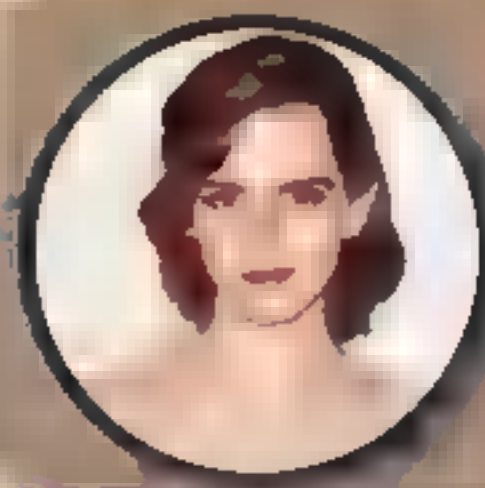
+ CENICIENTA (2015)

El reparto está encabezado por bellezas como Cate Blanchett y Helena Bonham Carter. Además, vale la pena llenarse los ojos con las sinuosidades de Lily James, quien protagoniza este filme.



BLANCANIEVES (2012)

En este filme de Rupert Sanders, la heroína y la madrastra son interpretadas por la guapa Kristen Stewart y una sensualísima Charlize Theron. Sobra decir que sus desnudos publicados, con o sin su consentimiento, resultan impecables.



LA BELLA Y LA BESTIA (2015)

Se avecinan dos versiones filmicas de este relato, una de la mano de Guillermo del Toro, con la lindísima Emma Watson; y otro de Christophe Gans, donde la Bestia es Vincent Cassel y la Bella, una deseable francesa llamada Léa Seydoux.

TRIÁNGULO DORADO

AUTOR: Robert Southey

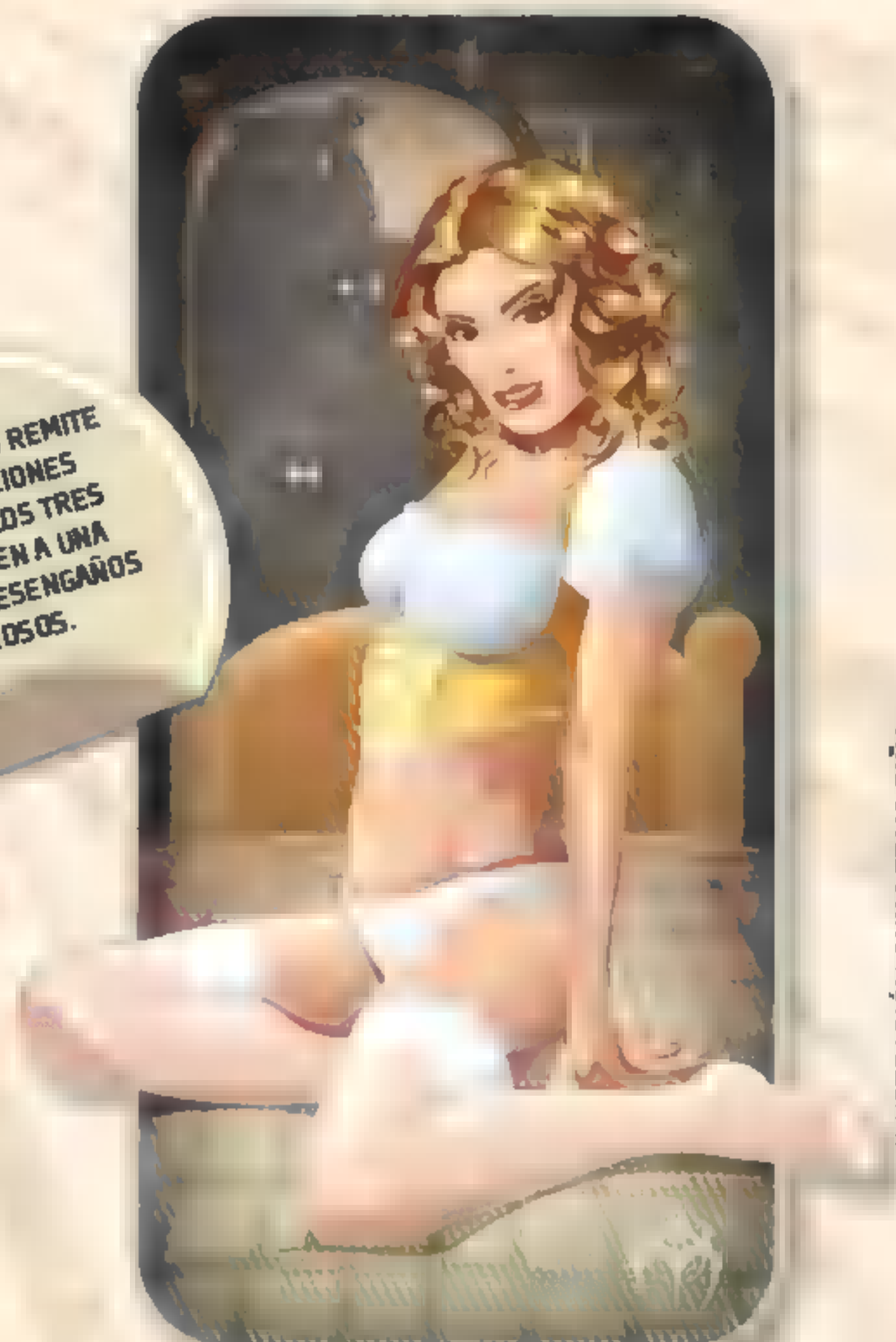
Relatos como este, protagonizado por Ricitos de Oro nos permite asomarnos a las relaciones edípicas, donde el niño desea hacer a un lado al padre para recibir toda la atención de la madre, o donde la niña busca (simbólicamente) ofrecer hijos a su padre como muestra de amor filial. En este cuento, los tres osos aluden a esa tríada que será una

constante en los desengaños amorosos de los adultos, incluso en los asuntos marca "swinger". En este sentido, Ben Newman juega con esta "fantasía" adulta y propone una Ricitos personalizada, con un recipiente lleno de miel entre sus piernas, la espera de que los tres osos pesquen el anzuelo. Nada mal... ¡Uff!

RICITOS DE ORO REMITE A LAS RELACIONES EDÍPICAS, Y LOS TRES OSOS ALUDEN A UNA TRÍADA DE DESENGAÑOS AMOROSOS.

¡Y COLORÍN COLORADO, ESTE CUENTO TE HA EXCITADO!

Si algo demuestra el presente texto es que los cuentos de hadas pueden reinterpretarse de mil y un maneras, ya sea en tono de *thriller*, tragedia, comedia, parodia o, como en los casos presentados, con intención cachonda. Queda claro que donde haya una mente calenturienta también habrá nuevas versiones eróticas de las historias que nos acompañaban hasta la cama cuando niños. ■





PROMESA

FOTOGRAFIA EMMANUEL CAMPOS / MODA CECILIA MEZA / MAQUILLAJE Y PEINADO LUIS PEREZ

Y SE HIZO LA LUZ

CUANDO MIRAMOS LAS PUPILAS DE ESTA BELLEZA SE HIZO LA LUZ Y SE DISIPARON LAS SOMBRAS; LUMINOSA COMO ES NOS CONDUJO A GOZAR DE ESTAS IMÁGENES QUE HABLAN POR SÍ MISMAS Y QUE A NOSOTROS NOS DEJARON SIN PALABRAS.

MARCELA VELÁZQUEZ





LA







H
PARA
HOMBRE



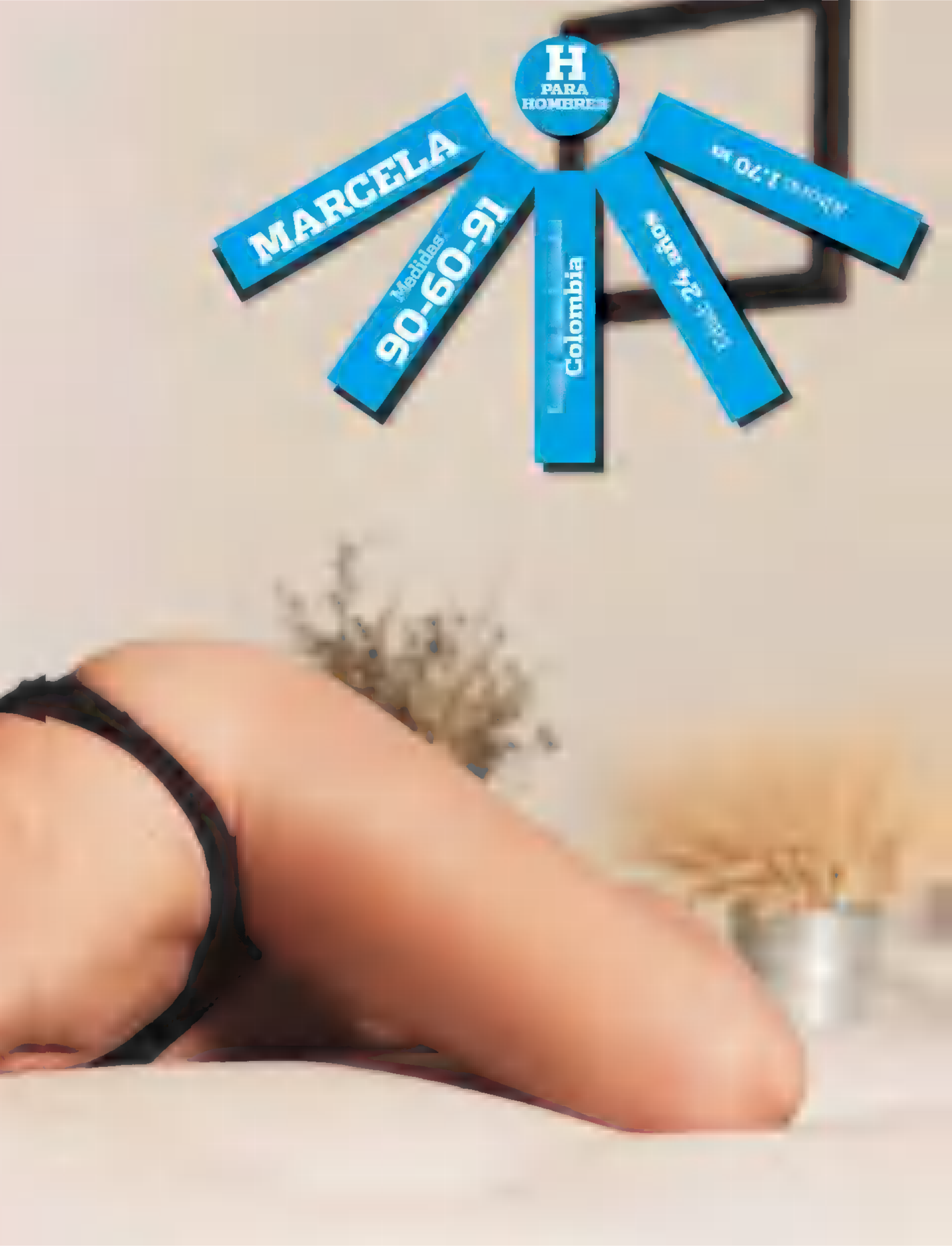
H
PARA
HOMBRE











H
PARA
HOMERES

MARCELA

Medidas
90-60-91

Colombia

24 años

1.70 m

¿Qué queremos en el sexo según la edad?

EN LOS
**20, 30
Y 40...**

ESTÁS POR DESCUBRIR UN MANUAL QUE NO ENCONTRARÁS EN NINGUNA PARTE; SE TRATA DE UNA **GUÍA PARA RELACIONARTE EN LA CAMA CON TRES MUJERES COMO NOSOTRAS**, ¿NO TE PARECE UNA IDEA GENIAL?

Ninguna persona es completamente igual durante toda su vida; esto es una verdad universal. Ciertamente, cada día nos vamos renovando en algo, ya sea en un aspecto específico o en general, y en este caso te vamos a platicar cuáles son las edades sexuales de las mujeres y cómo sacarle provecho a cada una de ellas. Te aseguramos que después de que leas este

artículo la conocida frase que dice que "las mujeres son de Venus y los hombres de Marte" te parecerá tan ajena, porque tú sí vas a tener todas las herramientas para comprender a la mujer que tengas al lado. Así que aprovecha el conocimiento que te vamos a dar, porque serás uno de los privilegiados. De aquí adelante lo más difícil de todo será conseguir que te diga su edad real, ¡ups!





NOSOTRAS A LOS 20

LO QUE BUSCAMOS EN UNA PALABRA: EXPLORAR

Es la edad en que somos más maleables. Aún no hemos probado todo lo que hay en el amplio mercado del sexo. La mayoría dejamos atrás la virginidad; sin embargo, no contamos con tanta experiencia como para sentirnos dueñas de la situación, pues el hecho de que no seamos célibes no quiere decir que seamos las más experimentadas, al contrario, estamos justo en la etapa de prueba y error. Nos aventuramos a probar el sexo anal, pero con muchas dudas en la cabeza y, a veces, lo hacemos solo para complacer a nuestra pareja y no porque sea una práctica de la cual estemos plenamente convencidas.

EN LA CAMA: SENTIR COSAS NUEVAS

En la investigación para realizar este manual la frase más mencionada fue "sentir cosas nuevas". Atravesamos una etapa en la que somos emotivas, espontáneas y muy experimentales, pero tenemos aún uno que otro prejuicio por falta de experiencia. Estamos en proceso de perfeccionar lo que hasta ahora hemos probado, y aquí es donde tú sales beneficiado, porque puedes ayudarnos en esta tarea. Al igual que ustedes, aguantamos más *rounds* bajo las sábanas: podemos tener sexo todo el día y la pila seguirá cargada. A decir verdad, tenemos sexo en cantidad, pero no tanto de calidad.

JUGUETE FAVORITO: LOS DILDOS

Apenas nos aventuramos a conocer las *sex shop*, así que nos pidas cosas muy extremas. Toma cuenta que seguimos viviendo con la familia y no nos resulta nada fácil tener un arsenal de *sex toys*, por eso nos vamos por lo más discreto. Nuestros aliados favoritos son los dildos y vibradores; recuerda que los diseños sean discretos (en forma de gusanos sonrientes, patitos, delfines, lápiz labial, etc.).

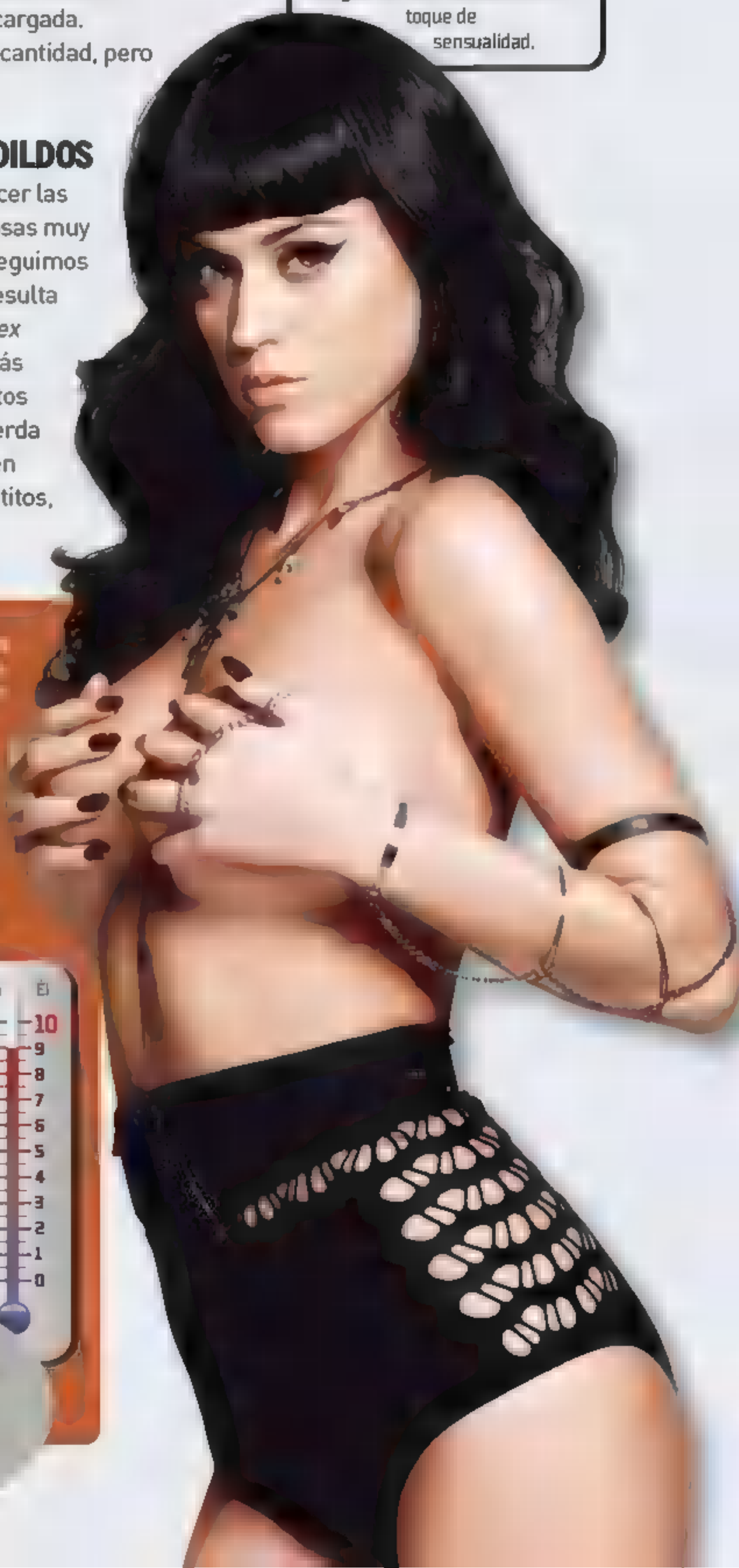


FAMOSA DE MUESTRA

KATY PERRY

29 años

Representa muy bien a las chicas de veintitantos: es espontánea y, hasta cierto punto, juguetona, como somos casi todas a esa edad; además, justo estas cualidades son las que nos hacen muy atractivas a los ojos de los demás, pues emanamos esa imagen de chica inocente con un toque de sensualidad.

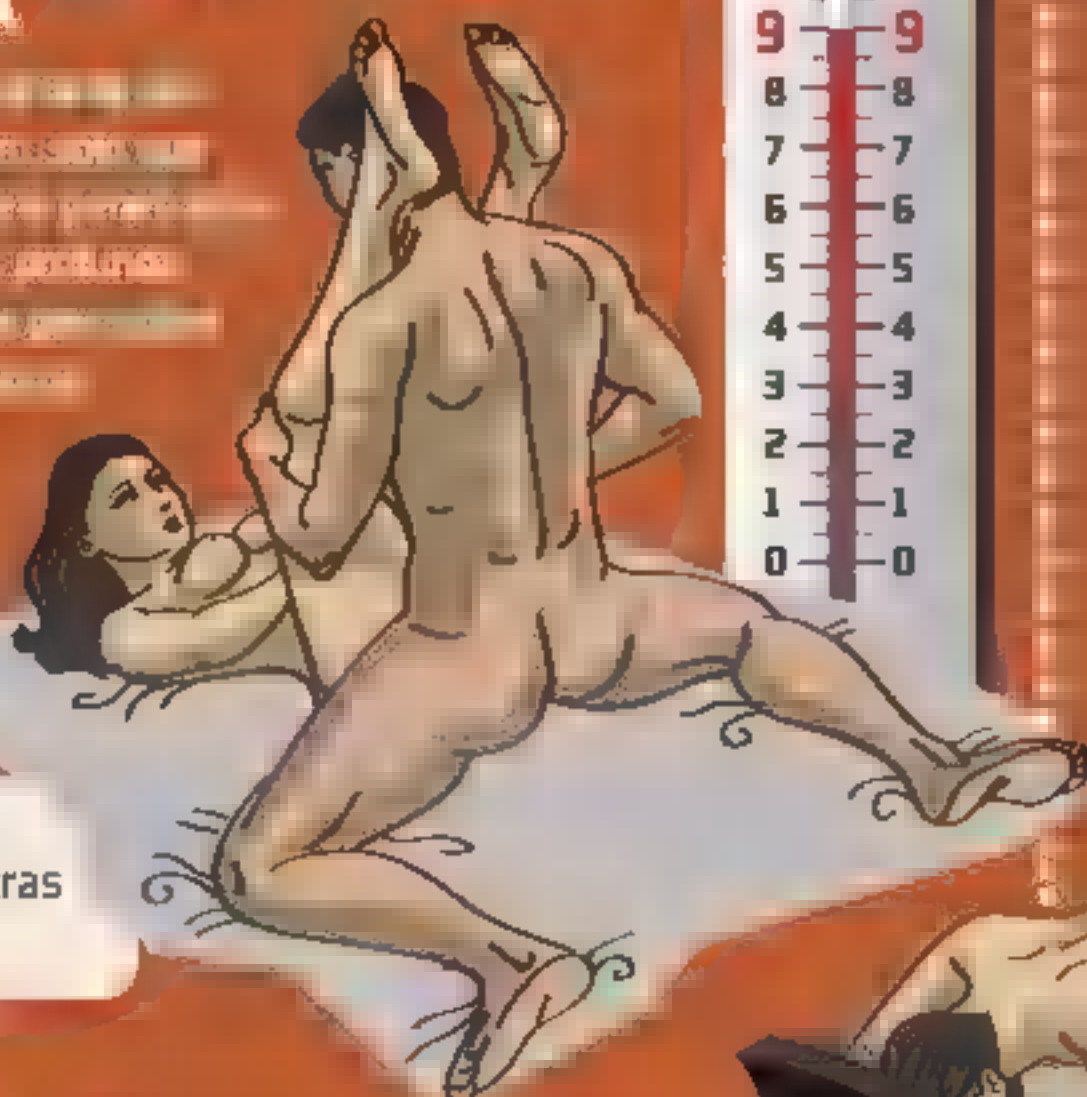


POSICIONES INFALIBLES

PRISIONERO POR ARRIBA

Algunas ventajas de esta posición son:

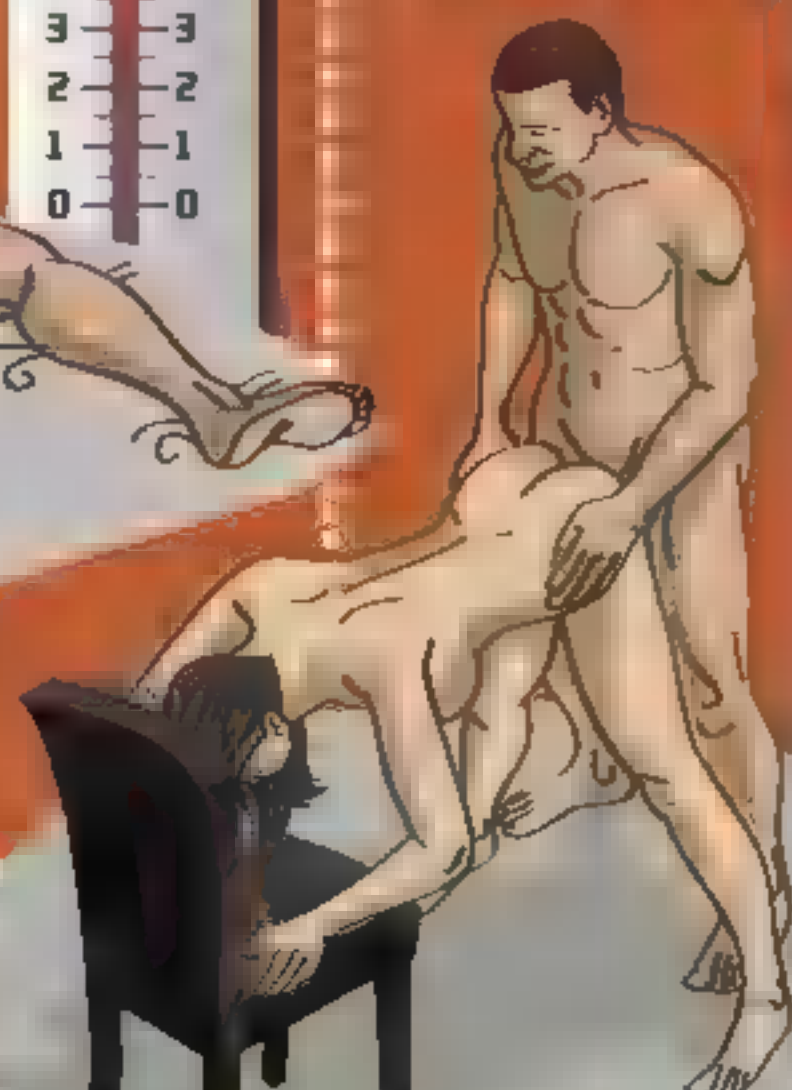
- Mayor fricción.
- Mayor penetración.
- Mayor control por parte del hombre.
- Mayor estimulación.
- Mayor control por parte de la mujer.



PERRITO ENSILLADO

Algunas ventajas de esta posición son:

- Mayor fricción.
- Mayor penetración.
- Mayor control por parte del hombre.
- Mayor estimulación.
- Mayor control por parte de la mujer.



TIP:

Estimula su clitoris mientras la penetras.

TIP:

Pídele que cierre las piernas, así sentirá más tus embestidas.



NOSOTRAS A LOS 30

LO QUE BUSCAMOS EN UNA PALABRA: DISFRUTAR

Aquí la cosa cambia de tono. Estás frente a mujeres con experiencia; la espontaneidad y la emotividad están más controladas. Una amiga me dijo: "Es la edad que te vas a la cama con un ojo cerrado para sentir bonito y otro abierto para que no te vean la cara". Justo así nos desenvolvemos las chicas de esta edad. Tal vez nos tachen de insensibles, pero ya somos esas niñas a las que podías manejar. Si tienes la mira una de 30, prepárate, la tarea se pone un poco más difícil, pues ya no nos conformamos en la cama; sin embargo, no es del todo malo para ti, al contrario, conocerás chicas que cada vez tienen más control de su cuerpo y del placer que este puede proporcionarte, y claro, proporcionarle a ella.

EN LA CAMA FUERA TABÚES

Queremos disfrutar, disfrutar y disfrutar; los mitos y los tabúes quedaron atrás. Conocemos el orgasmo cara a cara, ya no es la eterna zanahoria que hay que perseguir. Nuestro repertorio en las artes amatorias es bastante amplio y lo más lógico es que durante el sexo seamos más exigentes. No nos interesa pasar todo un día teniendo sexo, con dos o tres buenos orgasmos quedamos satisfechas, pero ojo, ahora degustamos con mayor entusiasmo las sesiones largas de sexo. Sí, dos o tres sesiones, pero bien hechas.

JUGUETE FAVORITO: LOS QUE TOCAN NUESTRO PUNTO G

Ya probamos los dildos y vibradores, ahora nos obsesionan los que nos muestran el placer de varias formas, como los de estimulación de punto G, que tienen -al final- una curvatura diseñada para llegar a esa zona de placer. La posición más cómoda para utilizar un vibrador para punto G es cuando ella está boca arriba y con una almohada bajo su cadera. Algunas chicas requieren una estimulación vigorosa mientras que otras prefieren algo más suave; inicia con algo ligero y ve ejerciendo más presión. Por cierto, comprobamos que podemos eyacular y ya no nos asusta.



FAMOSA DE MUESTRA

BEYONCÉ

32 años

A los 30 estás más definida y es lo que demuestra esta mujer. Ya madre, tiene carrera profesional exitosa y, sin embargo, se da también

la oportunidad de ser una *femme fatale*. Nos sorprende su carrera, pero sobre todo como mujer: seguridad más evidente, le nota mirada, en expresión con encanto felino y en su fuerte personalidad sexual.

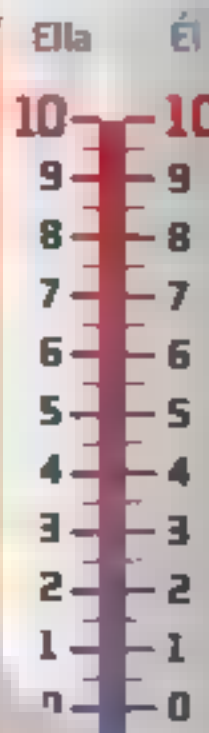
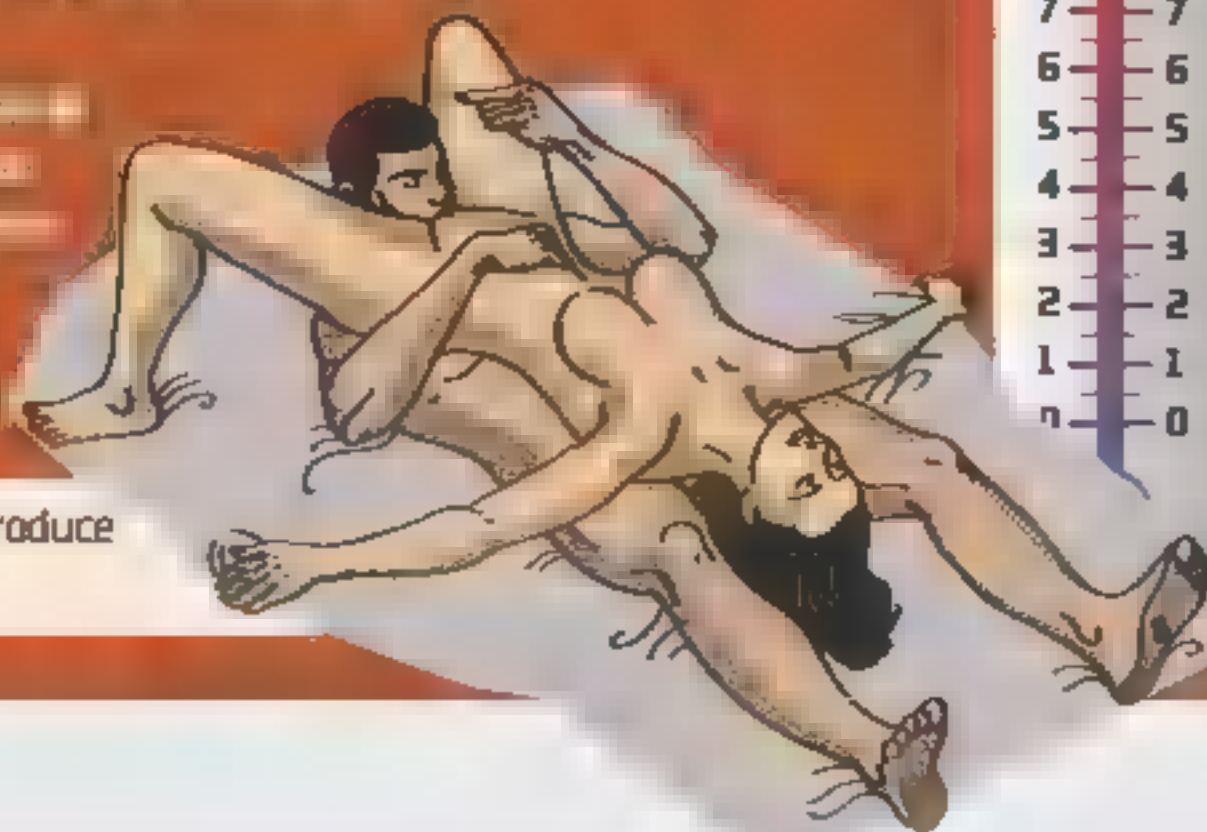
POSICIONES INFALIBLES

EL POSTO

Si tienes la mano, introduce un dildo en su vagina.

TIP:

Si tienen la mano, introduce un dildo en su vagina.



INSATISFACCIÓN

Con esta posición también pueden tener sexo anal.

TIP:

Con esta posición también pueden tener sexo anal.



NOSOTRAS A LOS 40

LO QUE BUSCAMOS EN UNA PALABRA: EXPANDIRNOS

Las mujeres de esta categoría tal vez sean los huesos más duros de roer. Su currículum sexual abarca experiencia, conocimiento, seguridad y mucho apetito sexual. ¿Le puedes pedir algo más a la vida?

EN LA CAMA: EXPERIENCIA

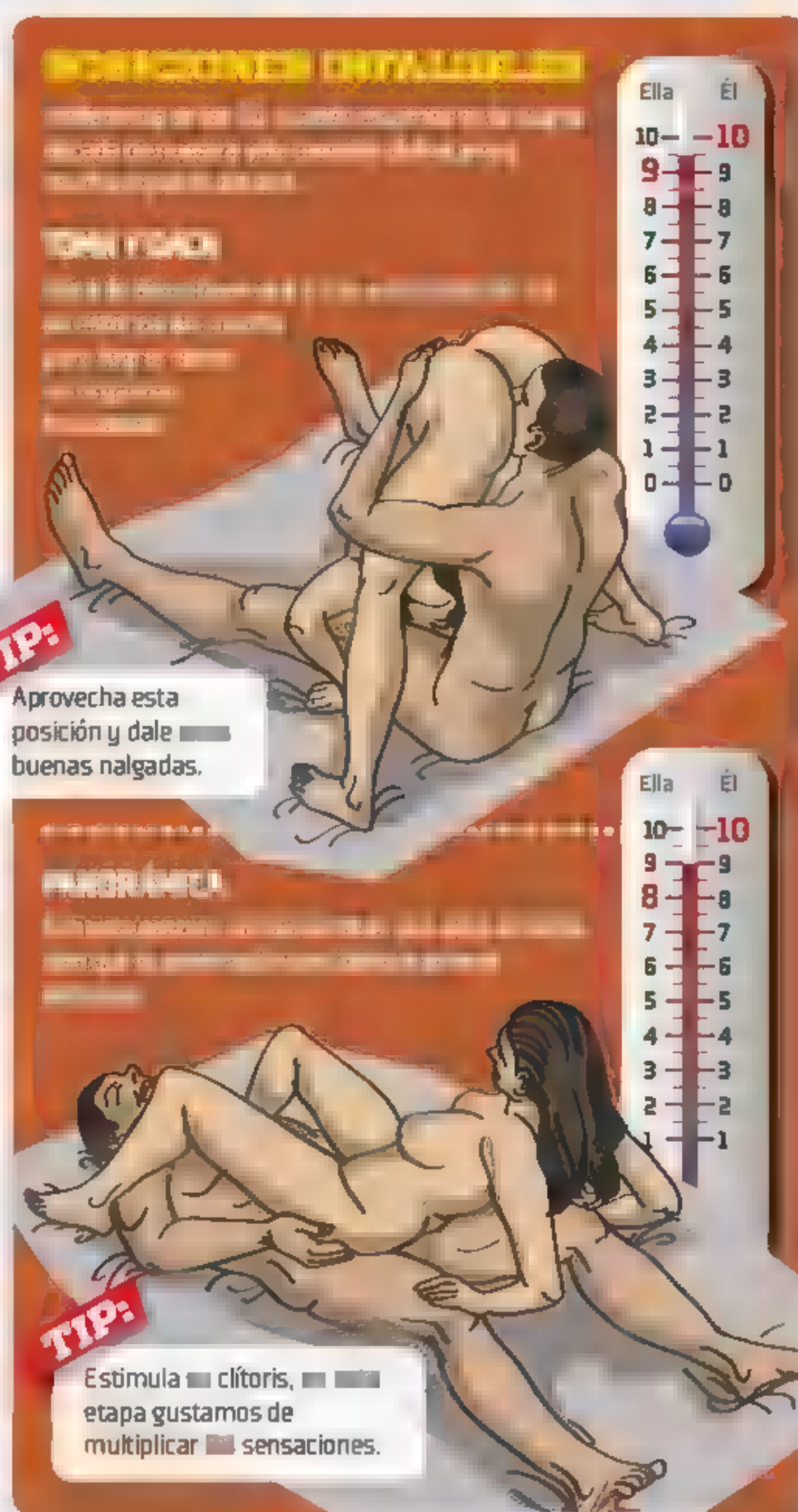
A estas alturas de la vida hemos acumulado varias camas y muchas sábanas. Estamos ciertas en lo que nos gusta y en lo que no, pero también queremos expandir nuestros conocimientos sexuales. Casi no te pondremos "peros" para nada, es más, hemos desarrollado un gusto enorme por el sexo; hacerlo por quedar bien quedó atrás, lo hacemos porque se nos antoja: disfrutamos de tomar la iniciativa, hasta te sorprenderemos con una que otra táctica que nunca habías probado.

JUGUETE FAVORITO: LOS DILDOS O VIBRADORES DOBLES

Hemos probado diversas y numerosas formas de placer, por ello sabemos que con un vibrador clásico puedes estimular la vagina o el clítoris, pero, ¿por qué no ambos?

Hay un nuevo sex toy favorito en nuestro buró: los vibradores dobles. Sí, como lo lees. Los dildos de dos cabezas son los que tienen dos "puntas" ■

terminaciones: una más larga diseñada para penetración y otra más corta para estimular al mismo tiempo el clítoris. Aunque también nos gusta usarlo al revés y estimular simultáneamente la región genital y la anal. Y no solo eso, también gozamos con los que estimulan nuestro clítoris y punto G. ¡Toda una explosión de placer! Como verás nos hemos convertido en unas golosas, y si eres inteligente puedes usarlo a tu favor. ■



FAMOSA DE MUESTRA

KATE BECKINSALE

40 años

Es la perfecta representación: no niega que tiene un encanto especial y lo explota al máximo, está consciente de limitaciones, pero en lugar de ponerlas en su contra, las modificó para usarlas a su favor y ahora ve mucho más atractiva; también se arregló la dentadura para encantar a todos con sonrisa. Ante imperfecciones ¿dejó de sentirse sexy? ¡No! Eso llama seguridad, estar bien plantada ante vida.



SIMIcondón®

Seguridad
para todos los gustos



PREVENCIÓN ES SALUD. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO.

PERMISO DE PUBLICIDAD No.: 133300201B4082



www.simicondon.com



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO



PROMESA

GISELA



PANESI

CUARTO OSCURO

**LENTAMENTE SE DEVELA ANTE
NUESTRA MIRADA LA FIGURA DE
GISELA, LA CUAL -DE MANERA
ESPLÉNDIDA- SE DEJO CAPTAR
POR LA LENTE NERVIOSA DE
NUESTRO FOTÓGRAFO, QUIEN NOS
CONFESO QUE UNA MUJER ASI NO
SE VE TODOS LOS DIAS. ¡JUZGALO
CON TUS PROPIOS OJOS!**

II PARA HOMBRÉS



VIDEO EXCLUSIVO



ESCANEA EL CÓDIGO CON TU

SMARTPHONE O TABLET



II PARA HOMIBRES



**GISELA
PANESI**

Medidas:

92-61-92

Lugar de nacimiento:

Argentina

Edad: 26 años

Altura: 1.78 m

II PARA HOMBRÉS



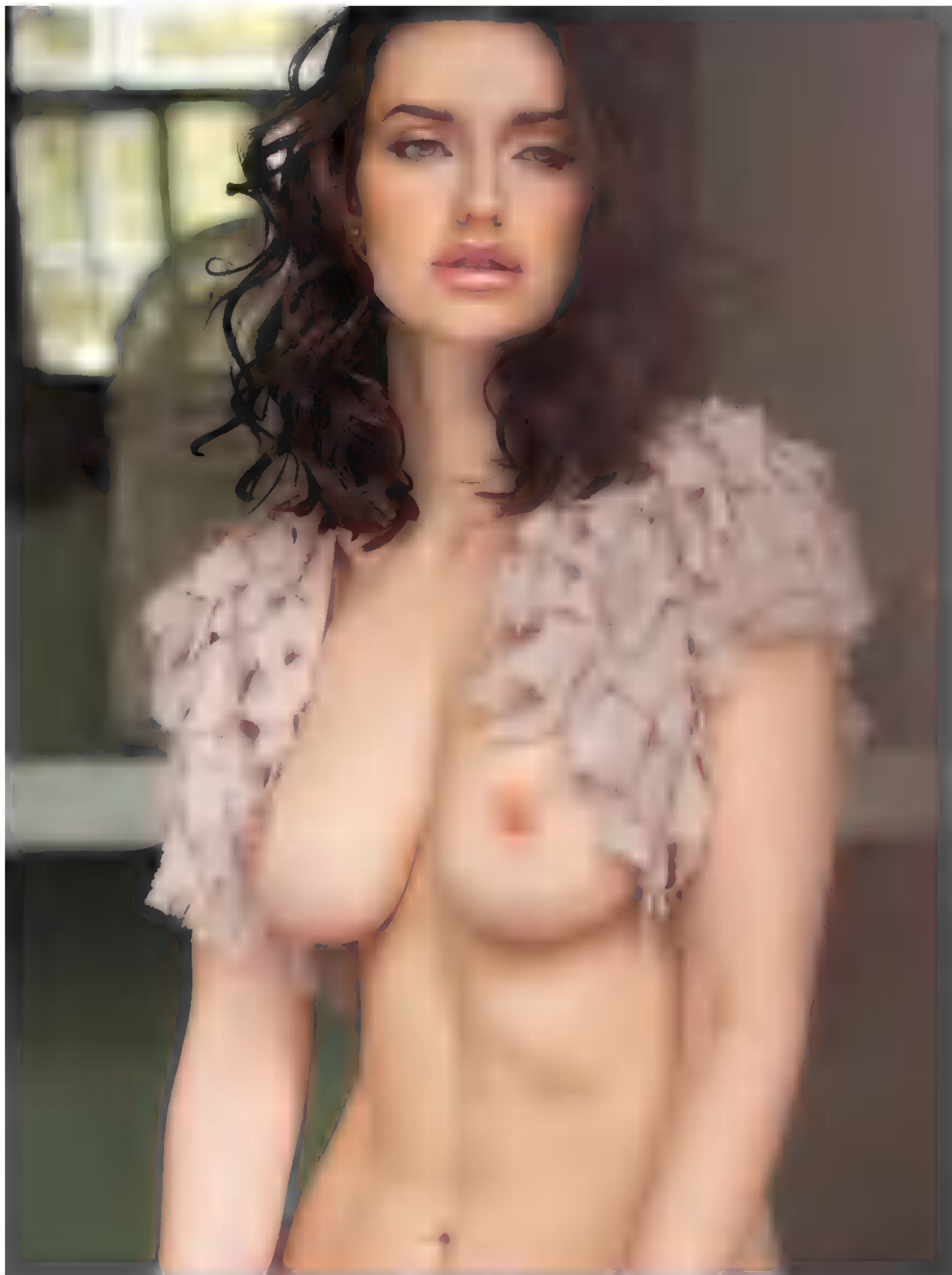


II PALAZZO D'ORIENTE





II PARA HOMIBRES







H PARA HOMBRES



LAS QUE DEBES TENER EN EL TELÉFONO O TABLETA

LAS MEJORES APPS DEL AÑO

54%
DE LOS SMARTPHONES
CUENTA CON LA APP GOOGLE
MAPS LO QUE LA HACE LÍDER.
FUENTE: GLOBALWEBINDEX

¿QUÉ SERÍA DE LOS **SMARTPHONES** Y LAS **TABLETAS** SIN APLICACIONES? CON ESTAS APROVECHARÁS AL MÁXIMO LAS **PRESTACIONES DE TU DISPOSITIVO** SIN IMPORTAR QUE CORRA CON IOS, ANDROID O WINDOWS MOBILE.

No importa que tu sistema favorito sea Android, iOS o Windows, estas aplicaciones te serán de utilidad en cualquiera que sea tu dispositivo, ya que si solo usas tu aparato celular para hacer llamadas, realmente estás desaprovechando el 90% de su capacidad. No por nada se les conoce como *smartphone*, es decir,

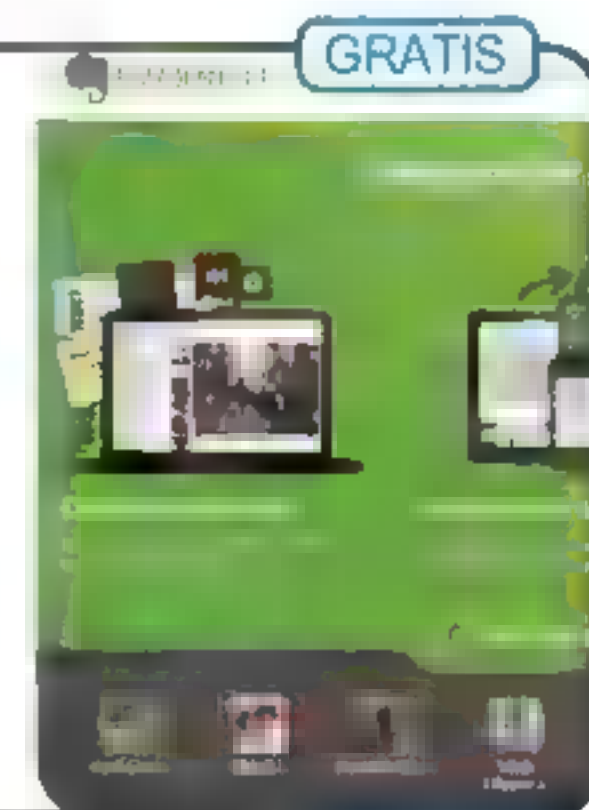
“teléfono inteligente”, pues son como pequeñas computadoras, con los que puedes mantenerte al día con la información, realizar búsquedas, agendar citas y un sinfín de cosas. Te decimos cuáles no pueden faltar en tu dispositivo, además te las dividimos en categorías; la mayoría son gratis o de bajo costo, ¡solo falta que las descargues!

* EN PRODUCTIVIDAD



EVERNOTE

Su simplicidad es proporcional a su utilidad: es una libreta digital donde guardas todo lo que quieras recordar, desde fotos, videos y páginas web; las buscas con facilidad y sincronizas con tu compu.



GRATIS



EVEREST

Red social donde compartes tus metas (como ir a Francia o terminar la maestría) y recibes motivación de una comunidad para lograrlas. Una buena opción para ver qué tan rápido alcanzas tus objetivos.



GRATIS



DROPBOX

Su principal ventaja ■ que es simple y compatible con los sistemas operativos, tanto móviles ■ de escritorio. Sus planes plus ■ accesibles y la estabilidad de ■ servidor la hacen única.



GRATIS



PAPER BY FIFTY THREE

■ para diseñadores, artistas e ilustradores. Es intuitiva y se hacen obras con facilidad, aunque depende del talento de cada quien. Su desventaja es que la versión gratis tiene pocas herramientas.

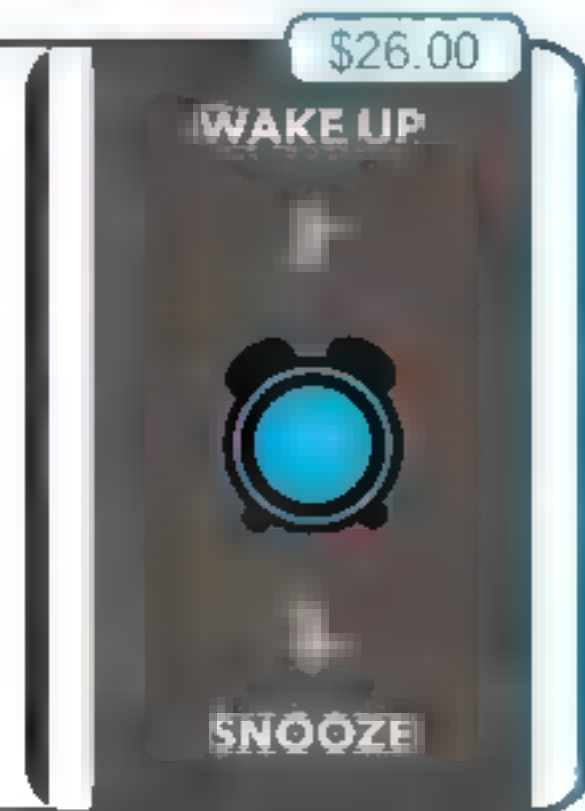


GRATIS



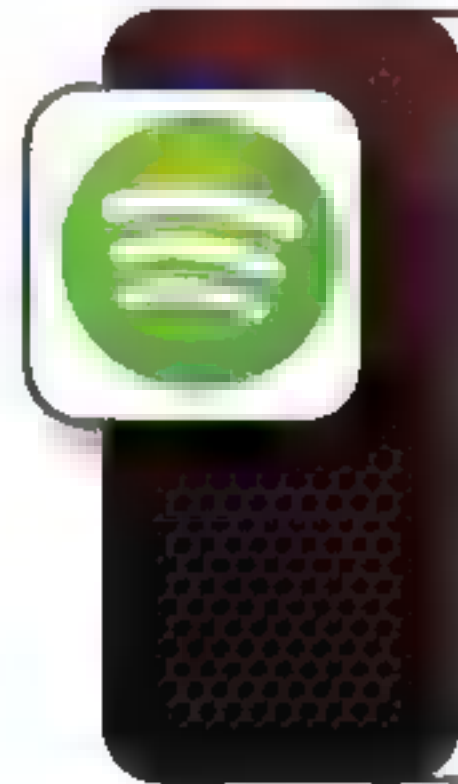
CARROT

Diseñada para olvidadizos y distraídos; es ■ lista de recordatorios que te premia por cumplir con tus tareas, es decir, convierte en juego tu agenda, haciendo divertidos los pendientes.



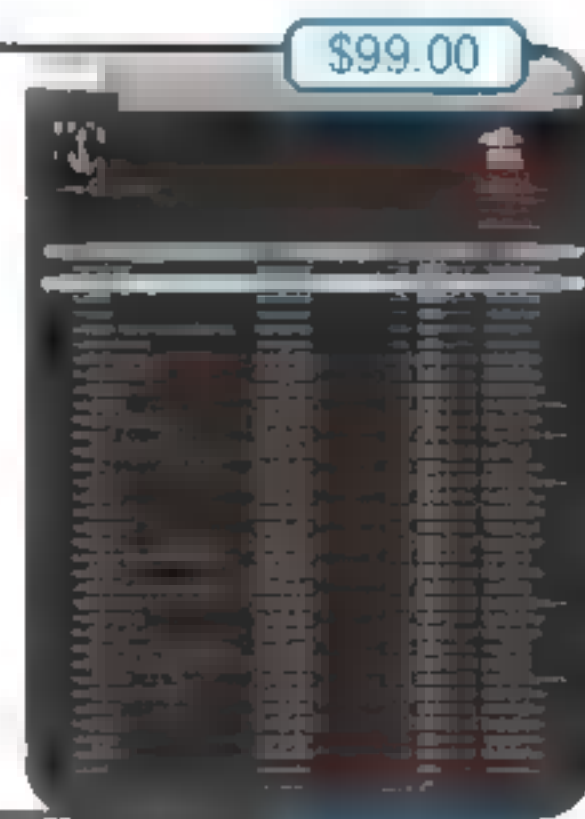
\$26.00

* DE ENTRETENIMIENTO



SPOTIFY

Con la membresía mensual tienes acceso a una de las librerías más extensas de música; jamás necesitarás volver a cargarla en tu dispositivo u ocupar ■ eso toda la memoria de tu teléfono.

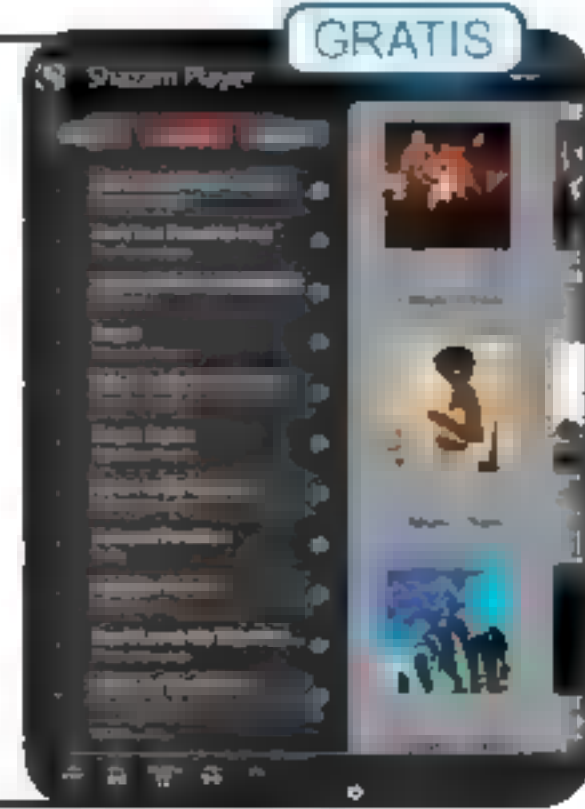


\$99.00



SHAZAM

Si sufres para encontrar el nombre de una canción que te gusta, esta aplicación te será muy útil, ya que es capaz de reconocer millones de piezas y darte los datos que necesitas para adquirirla.



GRATIS

34%

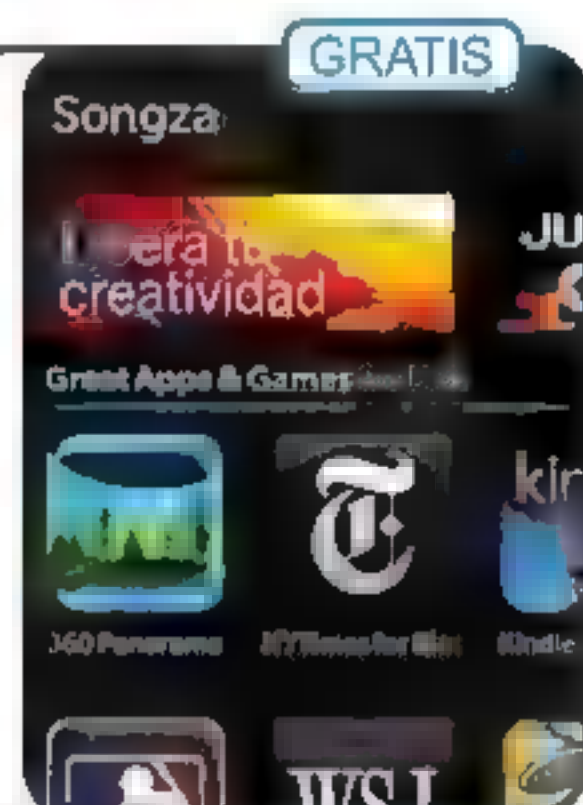
DE LOS USUARIOS QUE TIENEN ACCESO A TIENDAS ONLINE UTILIZA APPS DESDE SUS SMARTPHONES Y IPADS PARA COMPRAR.

FUENTE: COMPUWARE



SONGZA

Te ofrece una cantidad inmensa ■ playlist que puedes programar para escucharlas el tiempo y las veces que quieras. También una suscripción mensual que te permite personalizar las listas.

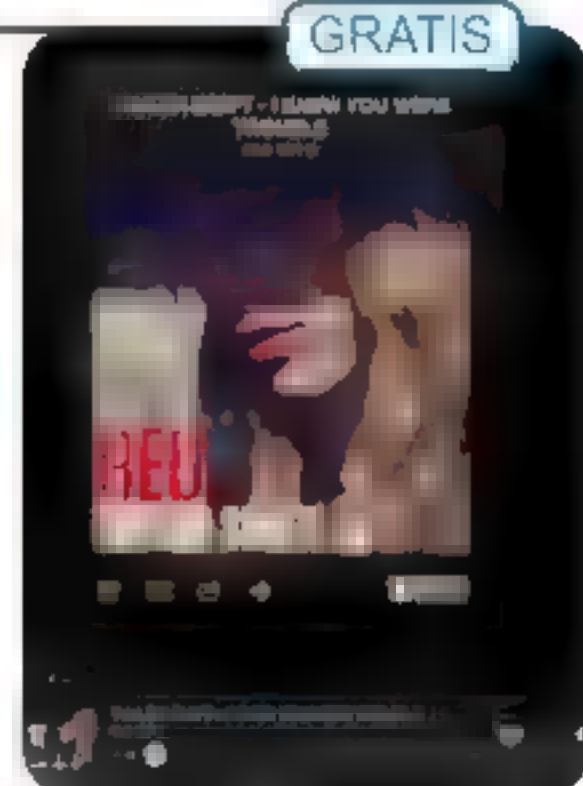


GRATIS



TUNEIN

Con esta app puedes escuchar estaciones de radio de todo el mundo en tu teléfono. La versión de ■ te permite grabar y agendar programas dentro de ■ aplicación para escucharlos más tarde.

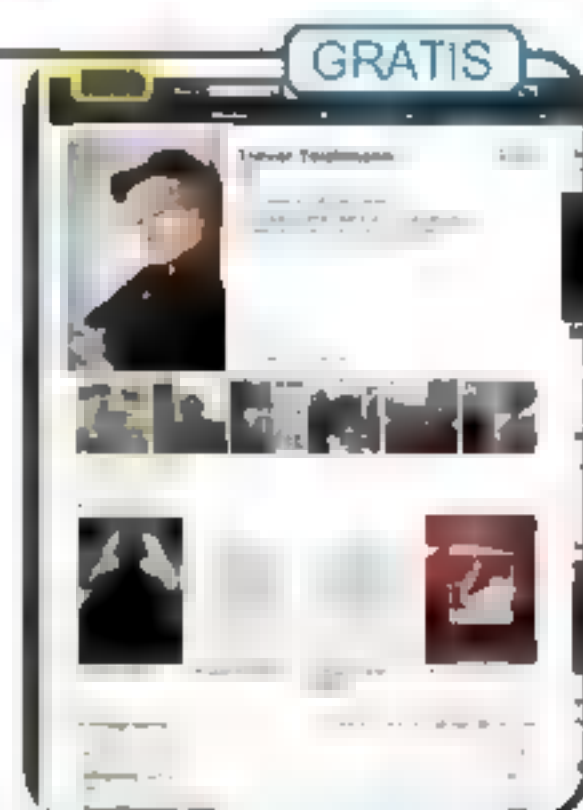


GRATIS



IMDb

Si eres un cinéfilo de corazón y deseas tener a la mano todos los datos de las películas, nombres de los actores, biografías y demás información relacionada con el cine, tienes que bajar esta aplicación.

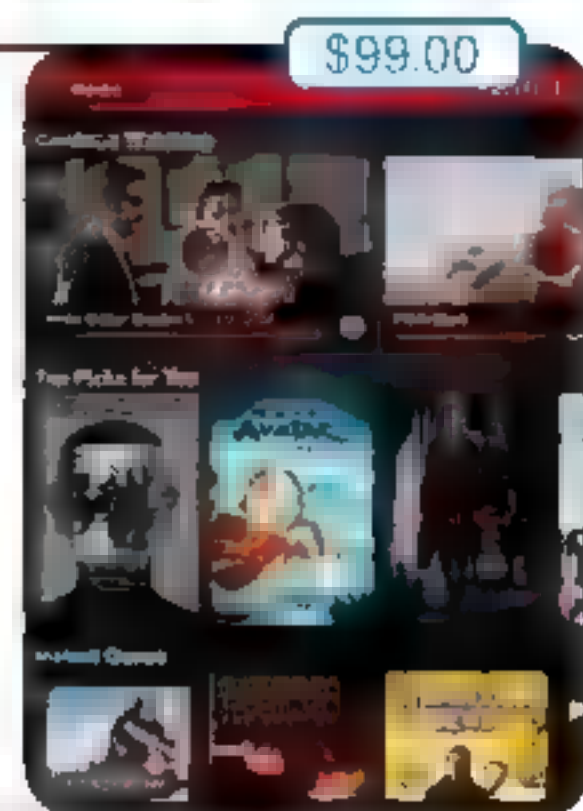


GRATIS



NETFLIX

Para ver películas y series en línea, sea desde tu iPad o smartphome donde quiera que estés y las veces que desees verlas. Su catálogo es cada vez más amplio y parece que seguirá creciendo este año.



\$99.00

* DE REDES SOCIALES



SNAPCHAT

Está en moda en EE.UU. Es una red para compartir fotos, cuya característica es que el historial solo guarda 24 horas, por lo mismo no recomienda que la usen de edad sin supervisión de un adulto.



GRATIS



INSTAGRAM

Hasta el momento la red social de fotografía más popular que existe hoy en día. Sigue siendo muy funcional y es la primera en integrar filtros; parece que seguirá creciendo.



GRATIS



VINE

La primera red social de video, donde puedes compartir momentos, contar historias o dar información en videos de no más de siete segundos. Vale la pena porque puedes encontrar verdaderas joyas creativas.

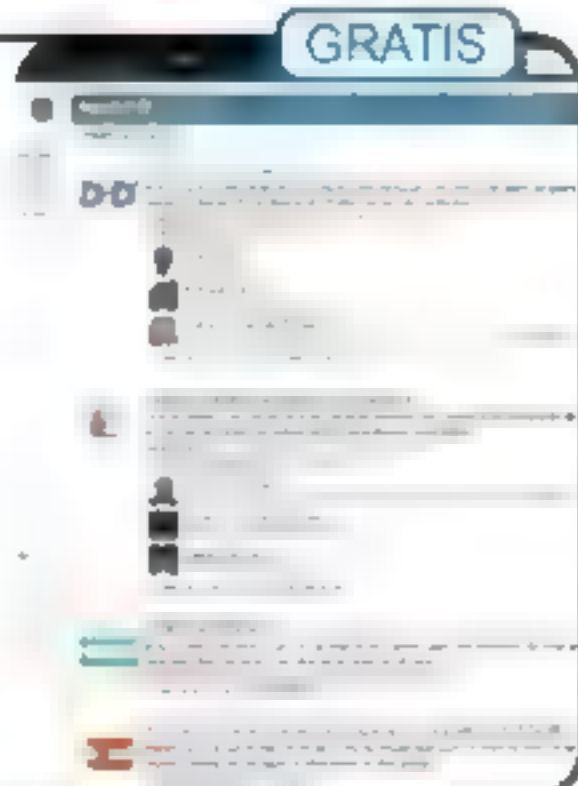


GRATIS



LINKEDIN

Es la red social de los profesionistas y, después de muchos años, se ha logrado posicionar en México. Es muy útil para hacer contactos de negocios o para conseguir alguna chamba. Una red de currículos.

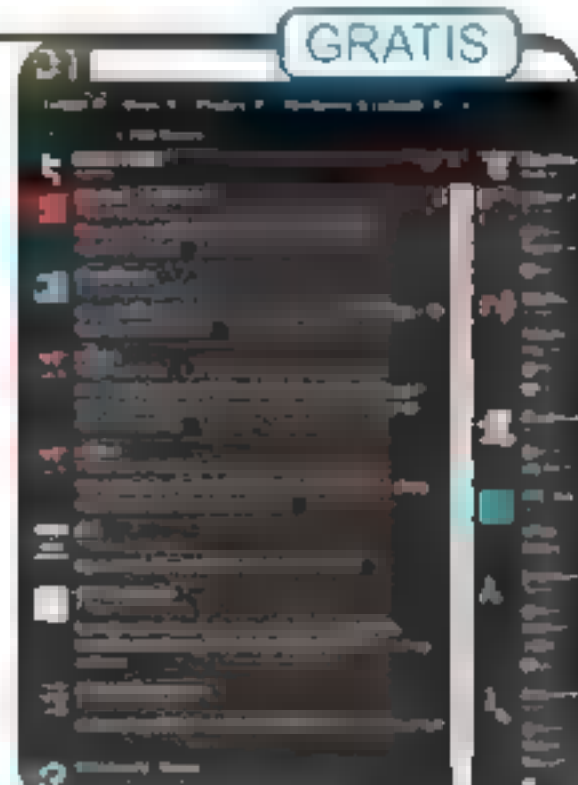


GRATIS



HOOTSUITE

Concentra todas tus redes en una sola aplicación. Puedes ver las actualizaciones de tus contactos, compartir en todos tus perfiles el mismo mensaje, manejar varias cuentas a la vez y programar tus posts.



GRATIS

* DE NOTICIAS Y LECTURA



RÉCORD PLUS

Es la versión extendida del diario Record, con toda la información y material extra exclusivo. Podrás ver videos, fotogalerías en movimiento que harán más rica tu experiencia deportiva.



GRATIS



DIGG

Es un proveedor de noticias personalizable que permite al usuario juntar sus fuentes de información favoritas en una sola aplicación, categorizándolas por tema y agencia. Muy recomendable.

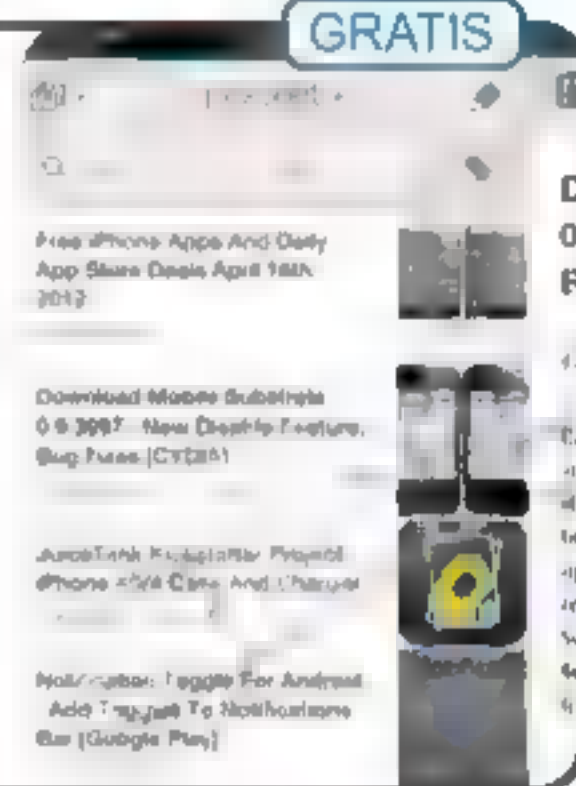


GRATIS



POCKET

Navega por otras aplicaciones de noticias o por la web, elige los contenidos que quieres ver y guárdalos para más tarde, es básicamente lo que hace esta app. ¡Te ahorrará mucho tiempo!



GRATIS



FREQUENCY

Es un proveedor de noticias parecido a los antes mencionados, pero con la peculiaridad de que únicamente permite videos. Puedes elegir entre cientos de canales de diferentes categorías.



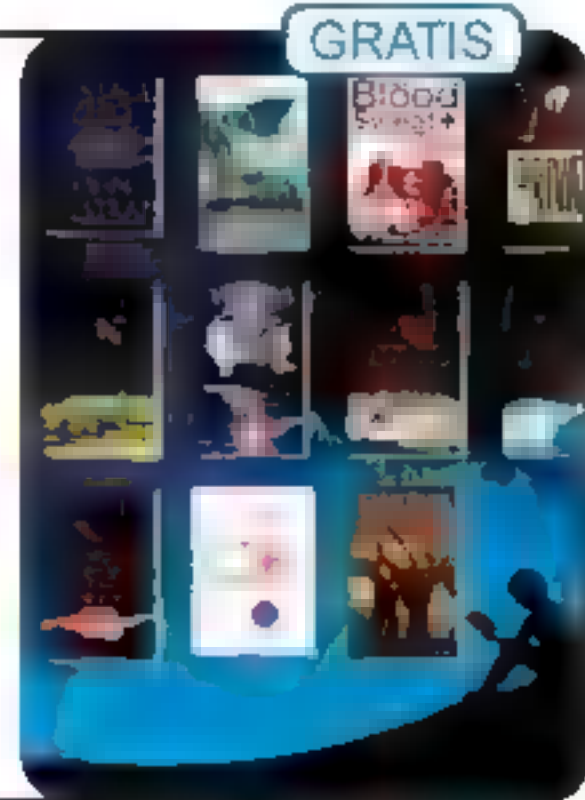
GRATIS

18 A 34



KINDLE

No ■ preocupes si no tienes el lector ■ la tableta de Amazon, puedes descargar esta aplicación y leer todos los libros digitales que compres en ese formato sin importar que ■ usuario de iOS o Android.



GRATIS



FLIPBOARD

No solo te permite integrar servicios de noticias de interés general, sino también ver y controlar tus redes sociales. El diseño de la app es muy atractivo y su navegabilidad muy intuitiva, haciéndola muy fácil de usar.



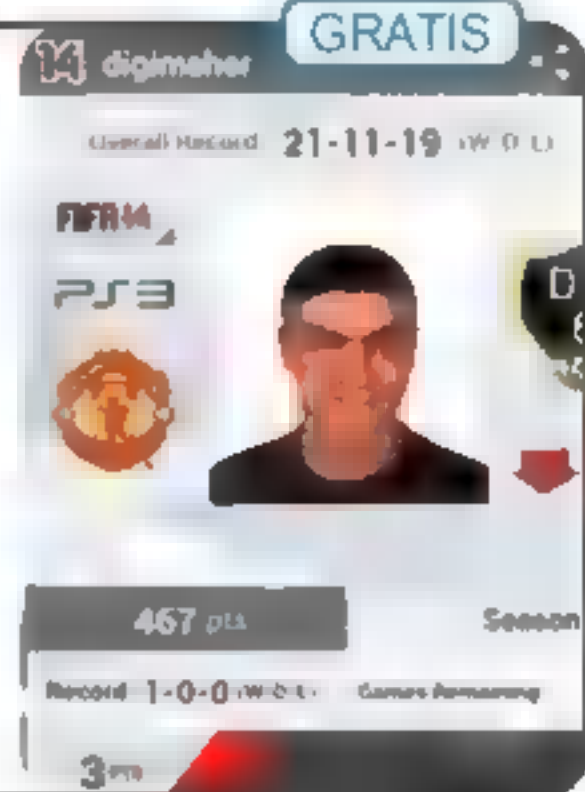
GRATIS

* DE JUEGOS



FIFA 14

Aunque no tiene las mismas prestaciones que las versiones para consolas, esta edición está muy completa y entretenida, especialmente ■ se juega ■ línea. Se debe invertir un poco para tener la versión completa.

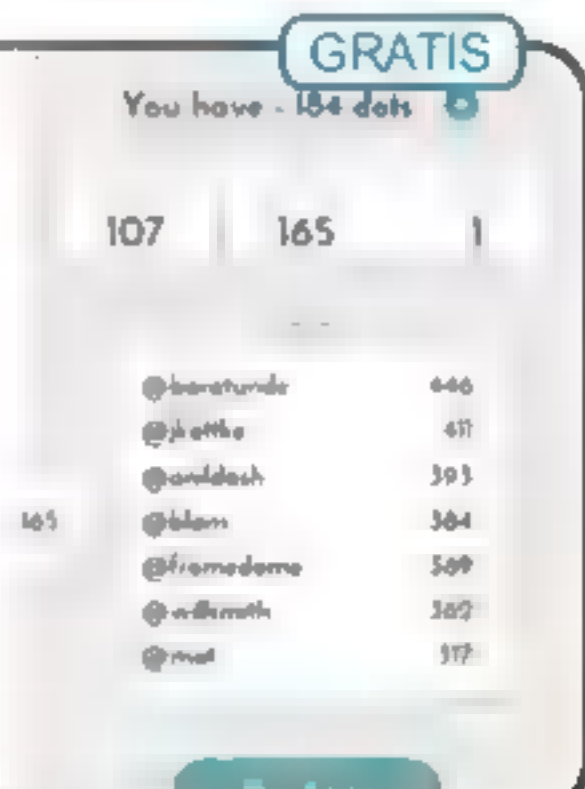


GRATIS



DOTS

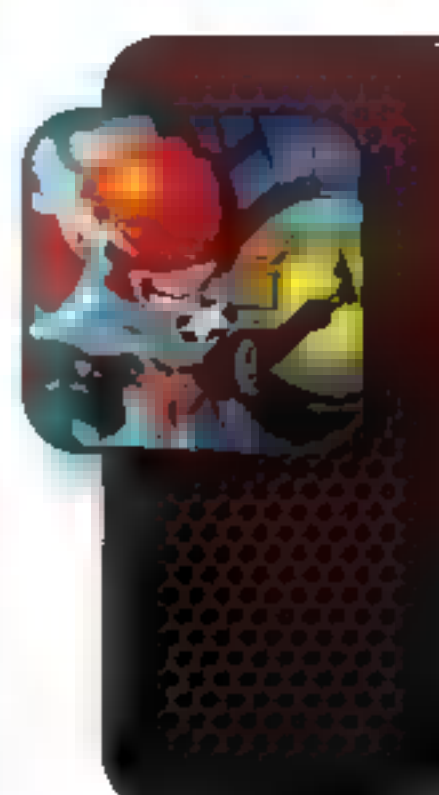
Se trata de un juego de rompecabezas adictivo ■ el que debes resolver los retos ■ menos de 60 segundos. Desafiante y muy entretenido; lo mejor es que es gratis. Ideal para esas horas de tráfico.



GRATIS

AÑOS EN PROMEDIO TIENEN LAS PERSONAS QUE UTILIZAN MÁS TABLETAS Y CADA VEZ COMPRAN MÁS POR ESTE MEDIO.

ILLUSTRACIÓN: COMPUWARE



ROCK RUNNERS

Es un gran juego de aventura, el cual se compone por 144 niveles, y cuya complejidad ■ aumentando conforme avanzas de nivel. Te garantizamos horas de diversión y entretenimiento.



GRATIS



THE SIMPSONS TAPPED OUT

Basado en ■ popular familia de la TV. Homero destruyó Springfield y tu misión es reconstruir ■ ciudad. Ya tiene unos años, pero ■ actualización de retos ■ mantiene vigente.



GRATIS



INTO THE DEAD

Es un juego en primera persona, donde el usuario tiene la misión de acabar con todos los zombis que se le atraviesen. Lo que más vale la pena son los gráficos y ■ música, así que ponte tus audífonos.

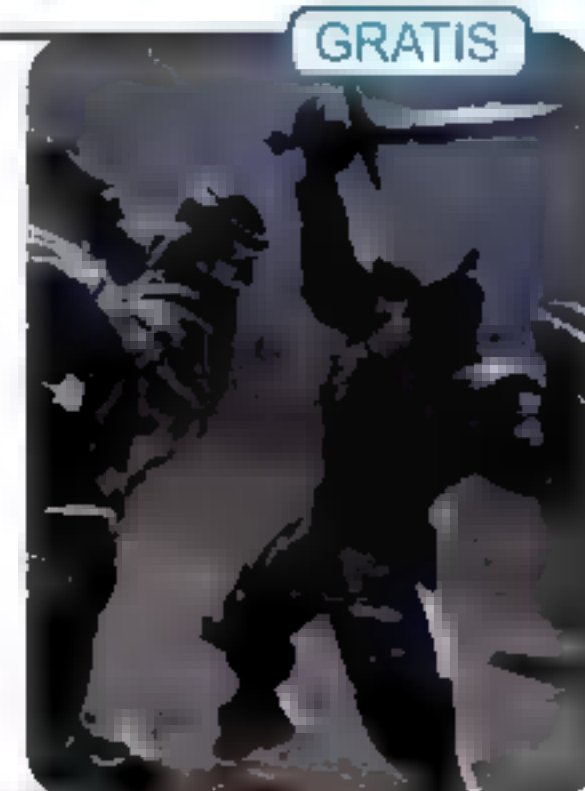


GRATIS



INFINITY BLADE II

Después de aventarnos la primera parte, no podíamos perdernos este juego. Tiene una buena historia, excelentes gráficos y te entretiene tener que descubrir los secretos que el juego tiene escondidos para ti.



GRATIS



NBA JAM

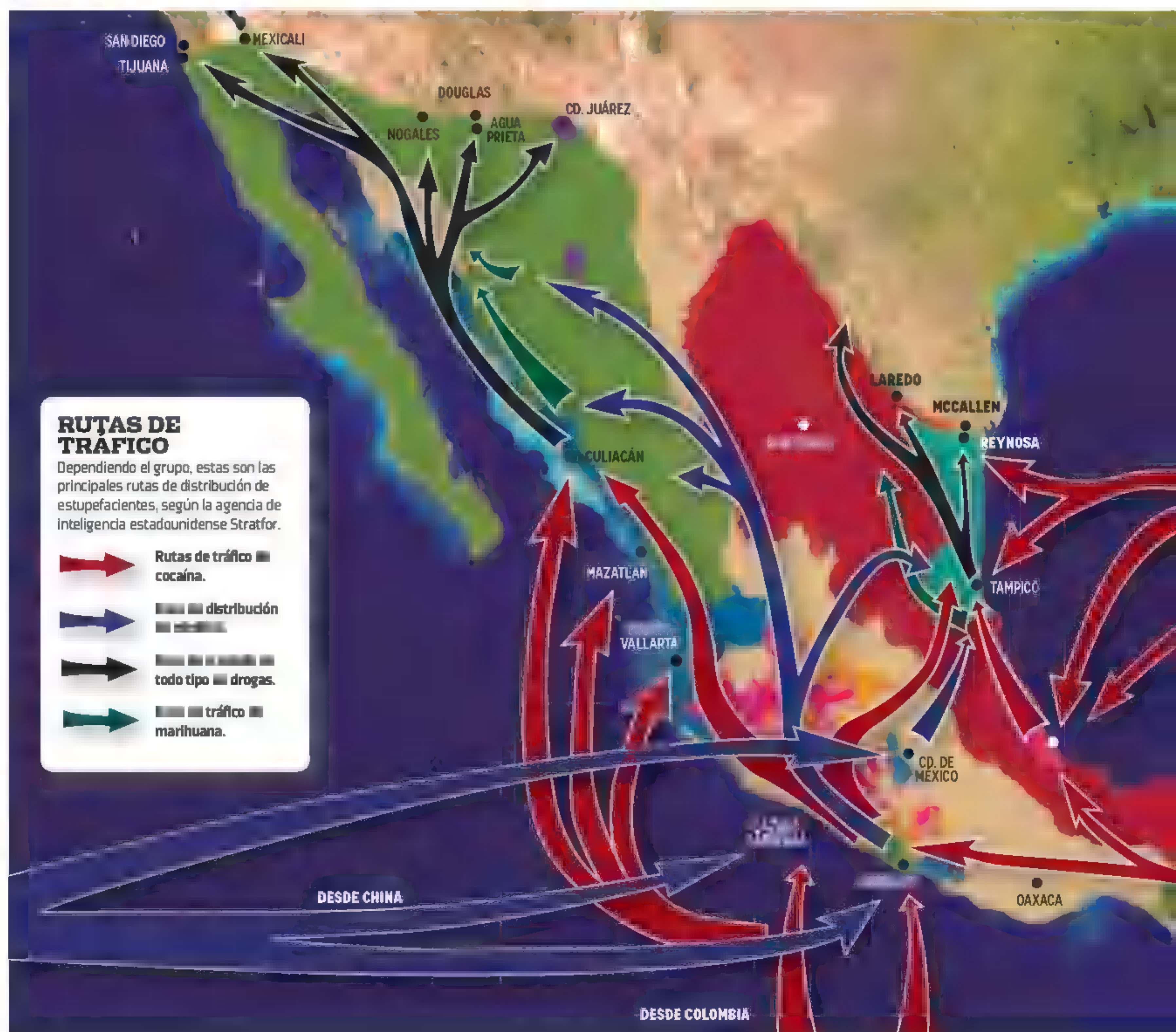
Sencillo y adictivo. Este juego es todo un clásico de las maquinitas, pero ahora lo retomaron y puedes tenerlo en tu teléfono celular. Incluyeron figuras de ■ cultura pop y podrás competir con leyendas del basketbol.



GRATIS

NARCOTRÁFICO CORPORATIVO

LA EMPRESA DE LA DROGA



LA DROGA



EL NEGOCIO DEL NARCOTRÁFICO ES UNO DE LOS MÁS RENTABLES, PELIGROSOS Y COMPLEJOS QUE EXISTEN; DE AHÍ QUE LAS ORGANIZACIONES CRIMINALES SE ESTRUCTUREN PARA FUNCIONAR COMO EMPRESAS CAPACES DE DISTRIBUIR GLOBALMENTE SUS PRODUCTOS SIN PERDER EL CONTROL DE SUS INGRESOS

En los últimos años las organizaciones que se dedican al narcotráfico han encontrado sofisticados métodos de administración; sin embargo, la competencia y la persecución de las autoridades complican la labor de grupos criminales. Los cárteles de la droga mexicanos se han convertido en los de mayor influencia en América y sus redes se han extendido a diferentes partes del mundo. Su éxito no solo se basa en la rentabilidad del negocio, sino en los efectivos métodos operacionales que han elegido para hacer funcionar sus empresas. Gracias al esfuerzo de organizaciones como la Oficina de Naciones Unidas para Drogas y Crimen, investigadores y labores de inteligencia de los gobiernos, hoy sabemos de qué manera funcionan.

PANORAMA GENERAL

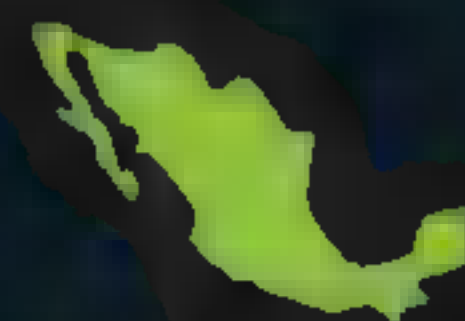
Según el Informe Mundial sobre las Drogas 2013, de la Oficina de Naciones Unidas para las Drogas y el Crimen, el crecimiento en el consumo de estupefacientes a nivel mundial se ha incrementado en 50% durante los últimos cuatro años, esto hace que el negocio de producción, distribución y tráfico de estupefacientes sea cada vez más rentable que, incluso, las pujantes industrias farmacéutica y tecnológica; de ahí que las organizaciones del narcotráfico han convertido en las más grandes, poderosas y peligrosas bandas criminales. Este fenómeno no es exclusivo de México, sino de prácticamente todo el orbe; no obstante, la situación de nuestro país, al ser vecino de Estados Unidos, principal consumidor, ha hecho que los grupos de narcotraficantes sean de los más poderosos e influyentes a nivel mundial. Algunos datos ponen en claro la situación que se está viviendo en el país por la puesta en marcha de una estrategia gubernamental que no ha tenido los resultados que se esperaba, ya que tan solo en el sexenio pasado murieron, según cifras oficiales, entre 60 y 100 mil personas relacionadas con el combate a los cárteles, lo que equivale a ocho veces los muertos en las guerras de Irak y Afganistán.



50%

DE LA DEMANDA MUNDIAL DE DROGAS CORRESPONDE A EE.UU., CON 55 MILLONES DE USUARIOS.

FUENTE: ONUDC

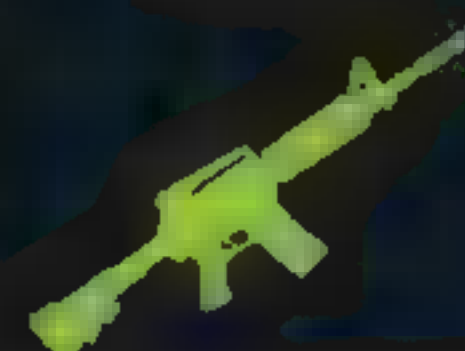


5

MILLONES

DE USUARIOS EXISTEN EN MÉXICO Y EL CONSUMO SE HA DOPLICADO EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS.

FUENTE: SECRETARÍA DE SALUD



500,000

PERSONAS SE CALCULA TRABAJAN PARA EL NARCOTRÁFICO EN MÉXICO

FUENTE: SEDENA

LA EMPRESA DE LA DROGA

EL MERCADO

Ante este grave panorama es necesario hacer una pausa para entender este fenómeno y verlo más allá de la violencia para analizarlo ■ partir de una visión económica que nos permita comprender la magnitud del problema y las razones por las que es tan complicado erradicarlo, por lo menos, de la forma en la que tradicionalmente se ha intentado hacerlo. Los cárteles mexicanos deben su crecimiento y éxito, en buena medida, a que Estados Unidos es el mayor consumidor de drogas; datos de la Oficina de Naciones Unidas para Drogas y Crimen (UNODC por sus siglas en inglés), en el vecino del norte existen unos 55 millones de usuarios, los cuales representan poco más de la mitad del consumo de drogas total a nivel mundial. Estos números convierten a la primera potencia en el principal y más rentable mercado de drogas que existe, y en un atractivo imprescindible para todas las organizaciones criminales dedicadas al narcotráfico. Según la UNODC, haciendo un cálculo conservador, el negocio de las drogas en Norteamérica arroja ventas anuales por 155 mil millones de dólares, las cuales implicarían para las organizaciones utilidades por unos 60 mil millones de dólares, una cantidad tres veces mayor a la que obtiene Microsoft (20 mil millones al año). Por otro lado, tan solo el mercado mexicano representa para los cárteles la nada despreciable cantidad de 25 mil millones de dólares anuales, de acuerdo a cifras aportadas por el Congreso de los Estados Unidos. Lograr recaudar esa cantidad de dinero y alcanzar en ganancias números de ocho dígitos no es nada sencillo; de hecho ■ trata de una tarea que ha requerido de la profesionalización de las organizaciones delictivas, cuyas estructuras han evolucionado de tal forma, que han logrado alcanzar sus objetivos a pesar de las acciones del gobierno y de la creciente competencia. Garantizar que el producto ■ coloque en el mercado requiere tener el control absoluto de los corredores geográficos de transportación; de ahí que la violencia se haya incrementado en los sitios por donde se transporta la droga, debido a que las organizaciones buscan proteger su negocio.

NEGOCIO COMPLICADO

Llevar la droga hasta el consumidor final es un reto. Por principio de cuentas está la compleja cadena de distribución que comienza en el lugar de la cosecha de la materia prima, la cual debe ser transportada hasta donde se procesará para convertirla en narcótico. Una vez empaquetada, el cargamento debe ser transportado miles de kilómetros más hasta donde se encuentra el consumidor final que, en muchas ciudades de Estados Unidos, solo debe mandar un mensaje de texto para recibir, en donde él indique, su pedido en menos de 30 minutos. Un claro ejemplo de esto es la hoja de coca que se cultiva en zonas particulares de Sudamérica, ■ donde la altitud y el clima son los ideales para su siembra. La hoja es tan frágil que solo puede ser producida en ese lugar, eso implica para un cártel tener un esquema de producción descentralizada que tenga un control de calidad suficiente para satisfacer la necesidad de los consumidores sin matarlos y una organización de distribución tal, que esté disponible para los clientes en el momento en que ellos lo requieran. Para hacer que esta cadena no se rompa y que el negocio sea rentable,

los cárteles se han estructurado con una organización eficaz y con una gran estrategia empresarial, ofreciendo buenos incentivos, una indemnidad sólida y una buena gestión de marca. El siguiente desafío es el que tiene que ver con la elección de las rutas, pero, sobre todo, con lograr establecer una exclusividad de territorio que les garantice que ninguna otra organización pase por ahí sus cargamentos, lo cual disminuiría la rentabilidad del negocio. Por lo general, esa exclusividad se logra por medio de la imposición violenta de un grupo sobre otro o a partir de alianzas entre diferentes cárteles. Por si fuera poco, los grupos criminales deben enfrentar el embate de los gobiernos de México y Estados Unidos, cuyas políticas públicas y estrategias tienen como finalidad erradicar el tráfico y consumo de drogas y, por lo tanto, combaten con sus fuerzas civiles y militares a los grupos a fin de propinarles serios golpes que les generan importantes pérdidas, lo cual también conlleva un impacto social derivado de esa lucha que se desarrolla en diferentes zonas del país, principalmente en los estados del norte.

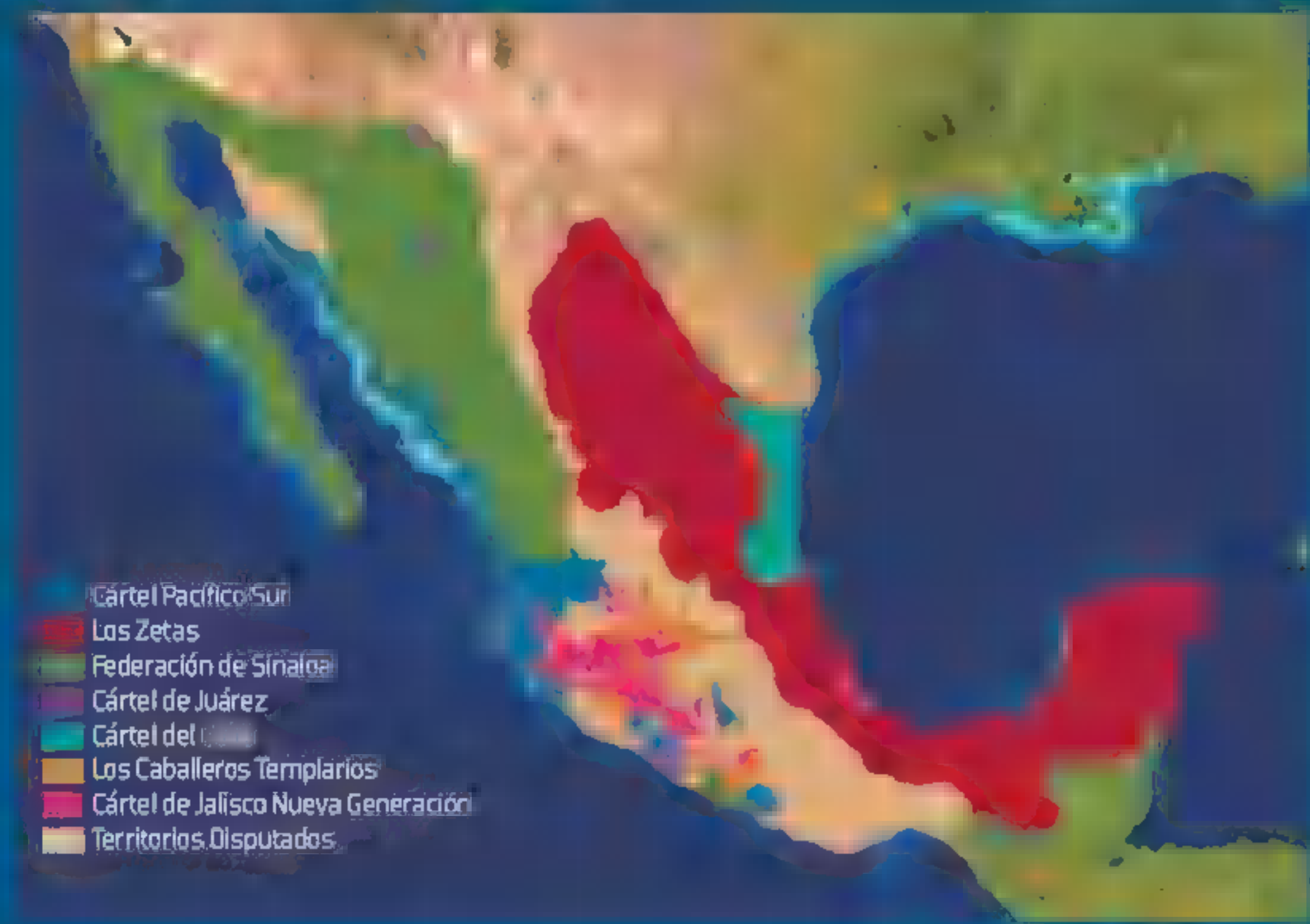


DE LA EFICACIA ■ LA DISTRIBUCIÓN, ■■■■■■ EN ■■■■ MEDIDA LA RENTABILIDAD DEL NEGOCIO DE LA DROGA.

LAS ORGANIZACIONES

Basados en datos de la guerra de carteles norteamericana, los estudios de la BBC, son las organizaciones más fuertes y de mayor estructura al y en el mundo.

motivo de ya que se trata del resultado de un cuidadoso y aunque las cuales enunciamos a continuación sin un orden en



VALOR DEL NARCOTRÁFICO PARA MÉXICO

Tabla del tamaño del mercado de drogas en México, con respecto a las obtenidas por la principal industria del y el dinero que se envía desde el extranjero.

Ingresos del narco, sumando ventas en México y EE.UU.

180
mil millones
de dólares

Ingresos petroleros de durante 2013:

130
mil millones
de dólares

FUENTE: PETRÓLEOS MEXICANOS

Cantidad en remesas recibidas de EE.UU. en 2013:

22
mil millones
de dólares

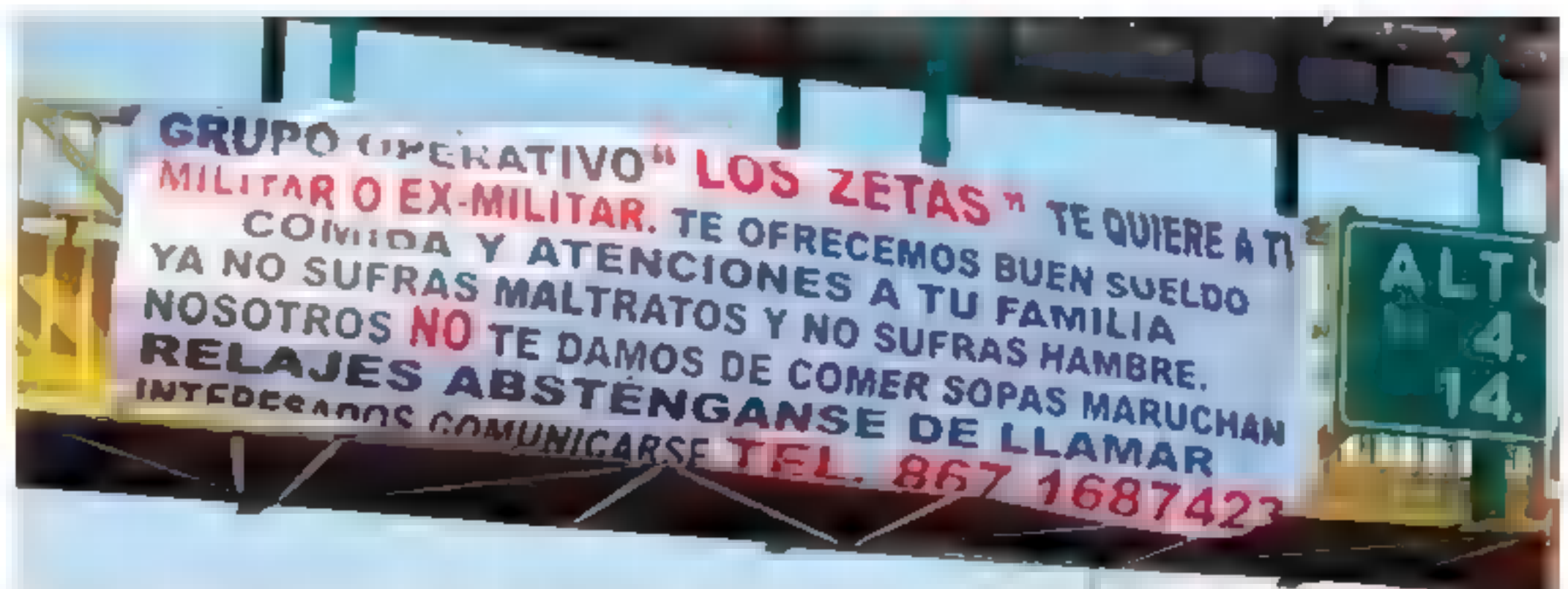
FUENTE: SHCP

LOS ZETAS

Gracias a la información recabada por el gobierno mexicano a través de los medios de inteligencia de la Policía Federal y que fue recuperada por las diversas fuentes consultadas para la elaboración de este artículo, hoy sabemos que este grupo fue formado por exmilitares que trabajaban, en principio, para el Cartel del Golfo y que después se separaron para formar su propia organización. Información del gobierno sugiere que este grupo no tiene vínculos estrechos con productores y distribuidores de droga, por lo que ha buscado diferentes alternativas de negocio y operación, siguiendo una estrategia distinta. Como su origen es militar, tiene una cadena de mando perfectamente estructurada con jerarquías muy claras y reglas muy precisas de promoción y de rangos, lo cual le permite supervisar y operar con mucha eficacia; sin embargo, como no tiene acceso a los principales mercados de estupefacientes, diversificó su

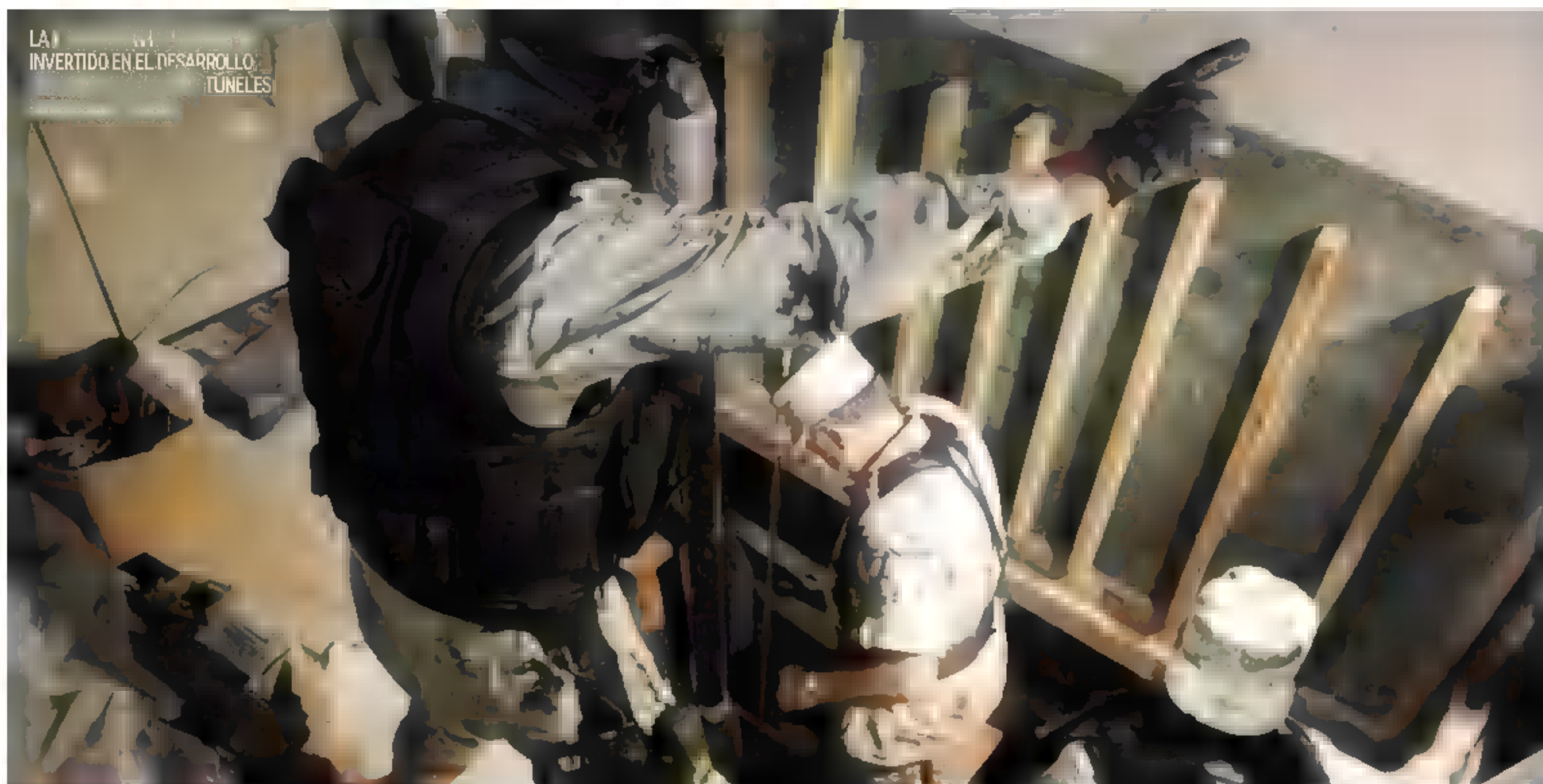
negocio y comenzó a participar en otras actividades ilícitas como el secuestro, la prostitución, la venta local de drogas, etc. La forma en la que están organizados los Zetas operando un modelo de franquicia cuyo manejo de se basa en la violencia, es decir, en distintas plazas, presentan con la banda más influyente de la localidad, les ofrecen ser representantes de la marca "Zeta" y entrenamiento para eficientar sus operaciones a cambio de

regalías, oferta que, cabe decir, no es opcional, ya que -como parte de su estrategia- rechazar el ofrecimiento implica sufrir una serie de represalias cuyo objetivo es evitar que, en el futuro, otros grupos desistan de participar con ellos. Otra forma de reclutamiento es la de ofrecer estímulos económicos a las personas que se quieran unir a ellos, especialmente si se trata de militares a quienes ofrecen mejor comida, paga y hasta automóvil propio.



ESTE TIPO DE FRECUENTEMENTE EN PUENTES Y AVENIDAS DEL NORTE DEL PAÍS.

LA EMPRESA DE LA DROGA



LA FEDERACIÓN DE SINALOA

Según los analistas es el cártel más grande y poderoso, ya que es el que tiene mayor presencia y control del mercado. Comenzó como un grupo de transporte que se especializaba en el contrabando en la frontera de México y Estados Unidos; sin embargo, ha crecido hasta transformarse en una empresa integrada con alianzas de producción en América del Sur y de distribución en casi todo el mundo. Esta organización ha logrado crear nuevas sustancias y sofisticados métodos para el contrabando como la utilización de submarinos, drones y catapultas. Se ha especializado en la parte más rentable del negocio: la distribución de drogas duras y de alto margen como la cocaína, la heroína y las metanfetaminas. Según advierten investigadores, funciona como muchas empresas latinoamericanas tradicionales que colocan sus operaciones a través de lazos familiares. Cuando La Federación entra a un nuevo mercado envía a un familiar a supervisar,

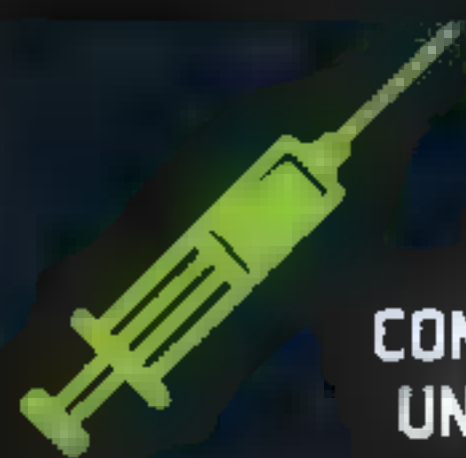
y si se asocia con una organización, crea un lazo familiar a través de matrimonios, por ejemplo. A diferencia de otras organizaciones, no participa directamente en la parte violenta del negocio, sino que contrata a otras bandas para hacer el trabajo y separar sus operaciones de los actos de violencia. Este grupo desplazó al Cártel de Juárez en el control del tráfico en Chihuahua, y también se apoderó del territorio del Cártel de Tijuana, en Baja California; al mismo tiempo, estableció alianzas con varios grupos como Los Caballeros Templarios y el Cártel del Golfo, e impulsó el nacimiento del Cártel Jalisco Nueva Generación, que de acuerdo con los especialistas se ha convertido en un brazo armado. La actividad de esta organización se limita a México, de acuerdo con la UNODC, la Federación de Sinaloa tiene presencia en Argentina, Ecuador, Perú, Panamá, Costa Rica y Guatemala, así como nexos en Australia, Malasia y algunos países de Europa.

JALISCO NUEVA GENERACIÓN

Se supo de su creación cuando apareció un video en redes sociales en donde un grupo de encapuchados se presentaba como los "matazetas", aunque surgió en 2007 como una derivación del llamado Cártel del Milenio. Según la consultora Stratfor tiene presencia en los estados de Jalisco, Colima, Michoacán y Quintana Roo. Se dice también que esta organización controla la producción de drogas químicas en Jalisco y Colima, aunque su principal tarea es combatir a los Zetas que pretenden establecerse en territorio controlado por la Federación de Sinaloa.

CÁRTEL DE JUÁREZ

Era el grupo más fuerte a principios de los 90, con presencia en mitad del país; ahora, de acuerdo con la consultora Stratfor y el FBI, su presencia se limita a poblaciones de Chihuahua, Querétaro y Quintana Roo, dado que fue desplazado por la Federación de Sinaloa, con quien una vez tuvo alianza.



3.5
DOSIS DIARIAS
CONSUME EN PROMEDIO
UN ADICTO EN MÉXICO.



155,000
MILLONES DE DÓLARES ANUALES
ARROJA EN VENTAS EL NEGOCIO
DEL NARCOTRÁFICO EN EE.UU.

Fuente: Oficina de las
Naciones Unidas para
las Drogas y el Crimen.

CÁRTEL DEL PACÍFICO SUR

Solía ser parte de la Federación de Sinaloa hasta la captura de Alfredo Beltrán, en 2008, año en que se separaron. Actualmente opera en Sinaloa, Sonora, Morelos y Guerrero, según datos del gobierno de México. Acorde a las autoridades su principal característica y fortaleza es su capacidad para corromper a funcionarios, autoridades y policías, formando redes de complicidad que les ayudan ■ mantener sus operaciones.

CÁRTEL DEL GOLFO

Aunque mantenía una alianza con la banda de los Zetas, ésta se separó por completo del grupo en 2010, y a partir de ese momento comenzó a perder territorio. De acuerdo con la consultora Stratfor, esta organización mantiene presencia en poblaciones de Tamaulipas, Nuevo León y San Luis Potosí, aunque se sabe que sostiene una alianza con la Federación de Sinaloa, que envió a miembros del Cártel Jalisco Nueva Generación para ayudarlos.

LOS CABALLEROS TEMPLARIOS

Son un reducto de la extinta Familia Michoacana, que se organizó para formar una especie de empresa social que se presenta como una organización dedicada a proteger a los ciudadanos ante la amenaza de la delincuencia. Su modelo implica un compromiso cívico e invertir en la prestación de servicios

EL NARCOTRÁFICO NO SE TRATA DE ASESINOS SIN ROSTRO E IGNORANTES QUE NO PIENSAN, MATÁNDOSE UNOS A OTROS, SINO QUE ES EL RESULTADO DE UNA GESTIÓN DE LA MARCA SERIA Y SOFISTICADA".

Rodrigo Canales, conferencia "Los genios mortales de los cárteles de las drogas", octubre de 2013.

públicos. Los Templarios cuentan con una estructura ideológica y un código ético y moral. De esa manera es como van logrando atraer adeptos, asegurándose de que la parte económica de la organización funcione como ■ negocio rentable. Sus integrantes tienen prohibido consumir drogas, conducir ebrios, robar, secuestrar o agredir mujeres, lo cual se asienta en un manual con referencias bíblicas, consejos motivacionales y refranes populares, redactado por el fundador de la Familia Michoacana, Nazario Moreno. Este carácter semi

religioso es uno de los factores de cohesión en el grupo y un efectivo medio de reclutamiento. A pesar de las diferencias, lo que comparten estas organizaciones es un sistema organizacional altamente sofisticado, bien estructurado y trabajado, pero ■ decir de especialistas como el catedrático de la Universidad de Yale, Rodrigo Canales, lo más interesante es que estos grupos tienen claro que las instituciones no se construyen a partir de imposiciones desde la cúpula, sino que ■ edifican desde la parte inferior; además de que han creado modelos coherentes.

LAS MANTAS SON USADAS POR LOS CÁRTELES PARA DELIMITAR TERRITORIOS, MANDAR MENSAJES E INTIMIDAR A RIVALES.



CONCLUSIÓN

El economista de Yale, Rodrigo Canales, en su conferencia Los genios mortales de los cárteles de las drogas (http://www.ted.com/rodrigo_canales_the_deadly_genius_of_drug_cartels.html), ofrece las siguientes conclusiones con respecto al narcotráfico:

1 La violencia del narco es el resultado de ■ demanda enorme y que crece continuamente; pero también, de una actitud institucional que requiere de la violencia para abastecer ese mercado, garantizando las rutas de abasto hacia México y Estados Unidos.

2 Los cárteles ■ organizaciones sofisticadas y coherentes de negocios; y analizarlas como tales, es la ■ mas útil de aproximarse a ellas.

3 La idea social de separarnos de ellos es errónea porque participamos como cómplices, ya ■ a través del consumo directo o por la aceptación de nuestras políticas de prohibición, nuestra tolerancia o apoyo al consumo. Estas organizaciones le dan servicio a las comunidades, por lo que están mucho más integradas ■ nosotros de lo que podemos reconocer.

LA PREGUNTA...

No es si estas dinámicas continuarán igual, pues la naturaleza del fenómeno garantiza que así será, la verdadera cuestión es si debemos continuar con una estrategia fallida basada en nuestra necia, inocente ■ ignorante voluntad, con el costo de la vida de nuestros jóvenes. ■



ACTÍVATE Y DIVIÉRTETE

MÁS SEXO = MENOS KILOS

Descubrimos la mejor manera de perder esos kilos de más que subimos en las fiestas decembrinas: ¡teniendo sexo! Solo sigue estos pasos y será pan comido.

En su libro *Adelgazar haciendo el amor*, el doctor Pierre Durand promete a sus lectores que bajarán 6 kilos en 10 semanas. Estos son algunos puntos clave.

DIETA Y EJERCICIO

El libro ■ divide en dos partes: la primera nos dice qué posiciones eróticas practicar y cómo hacerlas; la segunda es una dieta basada en cuatro comidas diarias con alto nivel nutricional y baja aportación calórica. Los ejercicios y la dieta duran tres meses, pero si quieres más beneficios hay que repetirla para tener un semestre de buena salud... ¡y altas dosis de sexo!



64%
 DE LAS MUJERES LLEGAN AL
 ORGASMO EN SU ÚLTIMA
 RELACION SEXUAL

COMO ANDAR EN BICICLETA

La quema calórica de una sesión sexual equivale a 560 calorías promedio, mismas que quemas con 30 minutos en bici. Pero siempre es mejor hacer ejercicio arriba del colchón que montado en un aparato, ¿o no?

BIEN Y DE BUENAS

Si estamos bien alimentados, sin comer tantas garnachas, rendiremos mejor ■ el plano horizontal. Las posturas que Durand recomienda estimulan la libido, explotan la creatividad erótica y consuman fantasías. Dile ■ tu chica que solo quieres ser más atractivo para ella ■ el plano físico, ella entenderá...

ORGASMOS SALUDABLES

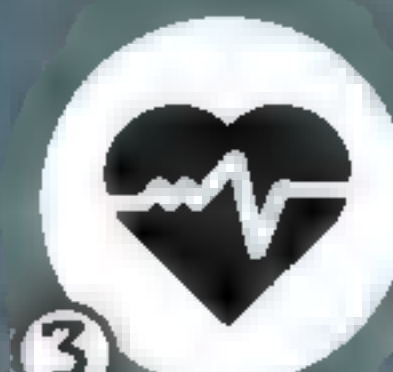
Aquí cinco formas de ponerle



1. Las hormonas liberadas durante el sexo combaten la ansiedad y el estrés cotidiano y la tensión.



2. En el orgasmo se libera dopamina, la hormona de la felicidad y el buen humor.



3. Buen corazón. La excitación mejora nuestro sistema cardiovascular, la presión arterial y el ritmo cardíaco.



4. Bello durmiente. Nos ayuda a dormir profundamente y sin sobresaltos. ¡Al menos que quieras una ronda erótica!



5. Sin dolor de cabeza. Los orgasmos son un relajante natural, por lo que ayudan a combatir los dolores de cabeza.

¡AGUÁNTATE!

Como seguramente imaginas, algunas posturas son más eficaces para perder peso, pero también vienen en un combinado de resistencia y fuerza, pues no es lo mismo un misionero donde te dejas caer como bulto sobre ella durante cinco minutos, a estar de pie cargando a tu chica durante 20 minutos. En *Adelgazar haciendo el amor* hay posturas calificadas por tiempo y dificultad, pero si no cumples cabalmente con las instrucciones al pie de la letra no pasa nada: ¡se vale repetir!

ELLA TAMBIÉN BAJA...

De peso, claro está. Este libro está hecho para que ambos amantes disfruten de los beneficios, con posturas que favorecen a uno y a otro en distintas formas. ¿Tu mujer quiere hacer abdomen? Solo debe recostarse y poner sus piernas por encima de tus hombros y al momento de la penetración, estará trabajando sus cuádriceps.

AL FINAL, TODO SIRVE

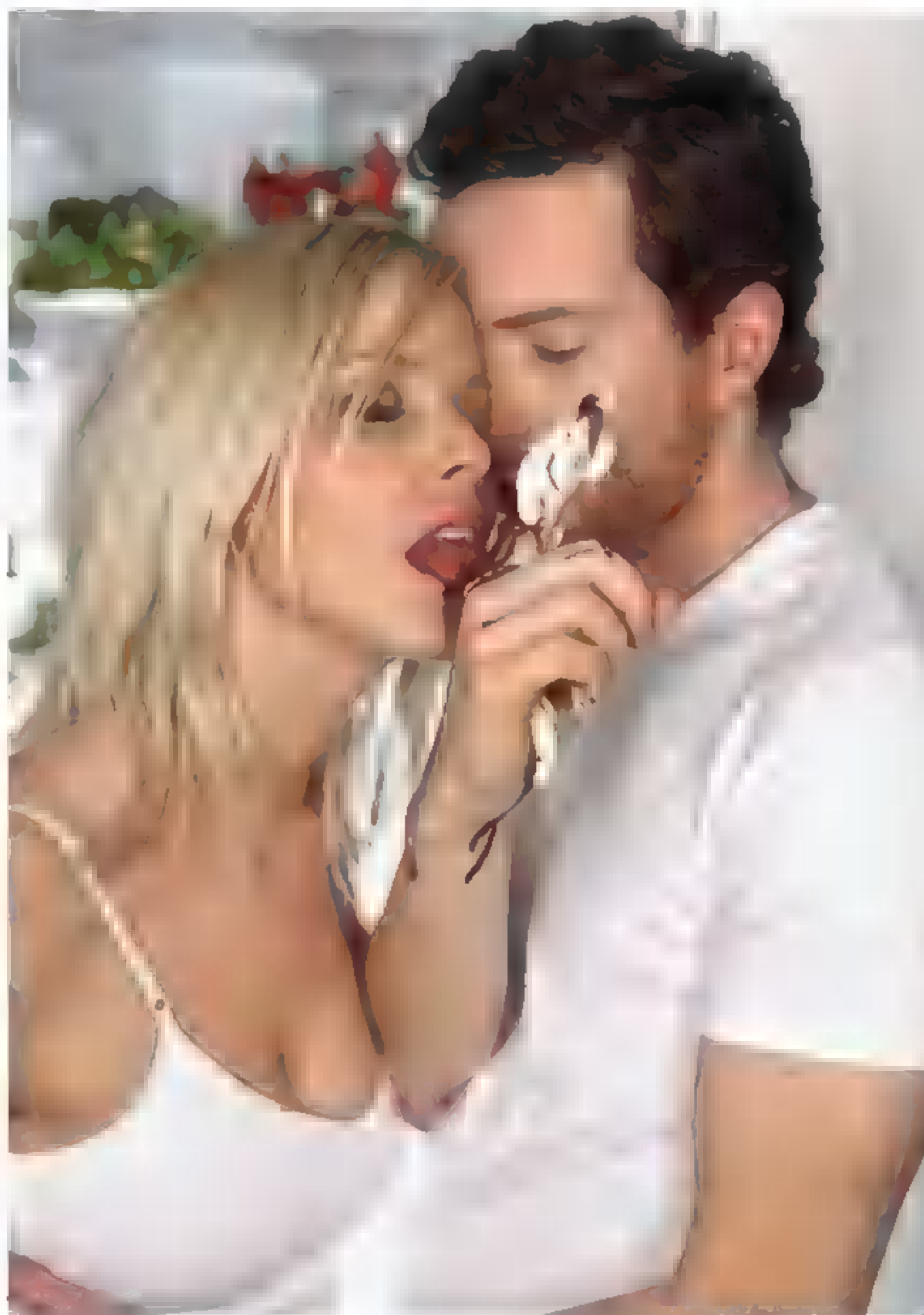
El punto culminante de toda esta sabiduría, contenida en el libro del doctor Durand, se resume a una sola cosa: mientras más actividad sexual tengas, más podrás bajar de peso, incluso si no tienes el libro o no puedes seguir los consejos al pie de la letra. Así que, como dirían los que saben: ¡Actívate!

BUSCA EL LIBRO ADELGAZA HACIENDO EL AMOR EN FORMATO DIGITAL: BOOK.GOOGLE.COM.MX



RINDE MÁS Y MEJOR DIETA SEXUAL

Si no nos preparamos para rendir en la cama, ¿cómo bajaremos de peso? Estos alimentos te ayudarán a cumplir tu objetivo sexual.



CHILE

Este fruto estimula el sistema nervioso, con lo cual mejora los niveles de excitación que favorecen el erotismo.



NUECES

Sus compuestos mejoran la producción de esperma y ayudan a la elasticidad arterial, mejorando tu erección.



ARÁNDANO

Al mejorar nuestra circulación, estos frutos nos ayudan a que más sangre llegue al pene, fortaleciendo la erección.



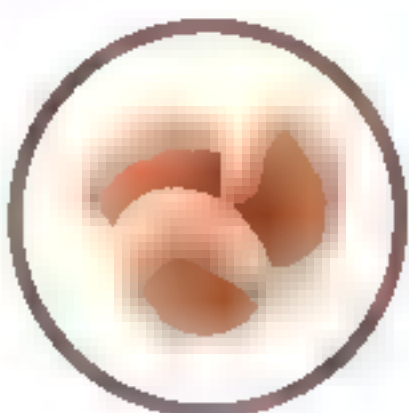
GENGIBRE

Mejoras tu torrente sanguíneo (y los beneficios sexuales que esto trae) con este extraño y poderoso tubérculo. ¡Como lo oyes!



ESPÁRRAGOS

Tiene vitamina E, que ayuda a producir testosterona, estrógeno y progesterona. Aunque las *pornostars* dicen que amarga el sabor del semen.



HUEVO

Rico en vitamina B que ayuda a relajarnos y rendir mejor, más si nuestra chica busca una sesión larga y sin finales apresurados.



APIO

Aporta andros-tenona y androstenol, feromonas que atraen mujeres; sin embargo, no ir a una cita con la playera de Pumas también puede ayudar.



SALMÓN

Limpia nuestro organismo y eleva nuestra energía, por lo que es un alimento ideal para quienes buscan un maratón erótico.



ACEITE DE OLIVA

Contiene fenoles, que dilatan los vasos sanguíneos para... sí, adivinaste: mejorar tus erecciones.



ALCACHOFAS

El ácido pantoténico, que contiene este alimento, nos ayuda con el sistema nervioso y permite que la excitación sea más intensa.

LO QUE NO DEBES PROBAR

01

Tomate
Puede disminuir

02

Reducen el flujo sanguíneo y te sentirás lleno.

03

Leche de soya
Tiene estrógenos, que mejor evítala.

04

Altas concentraciones de azúcar se combinan con problemas de disfunción

05

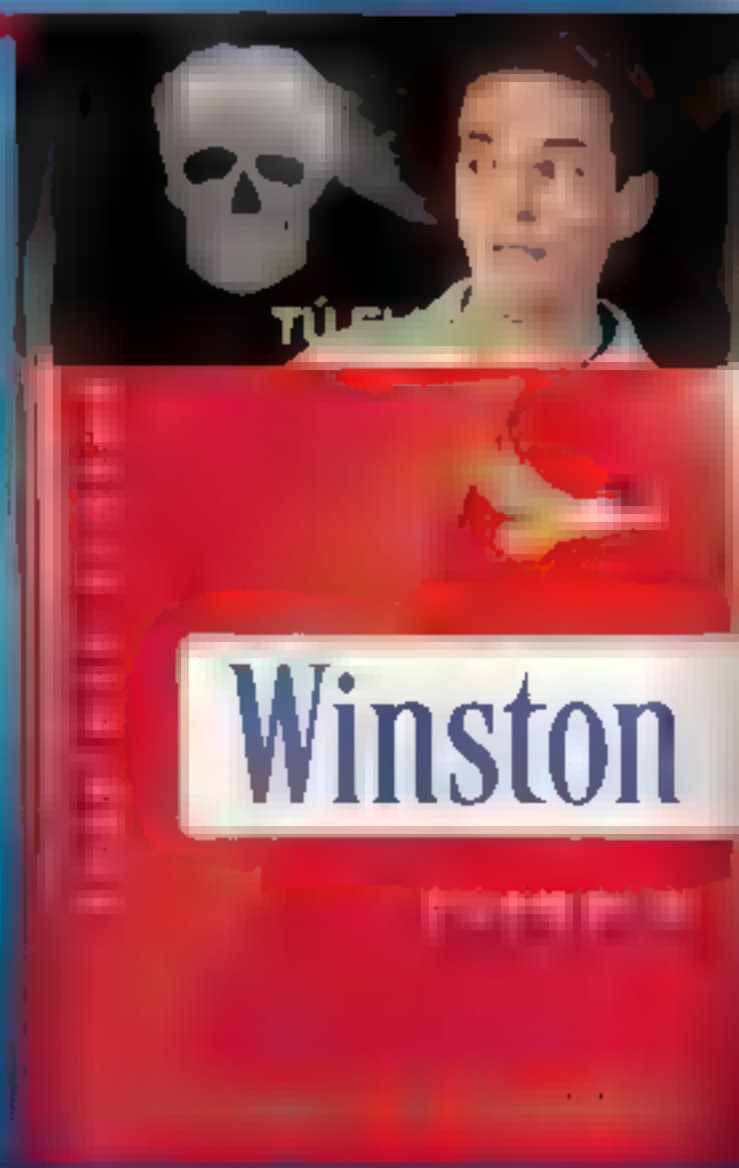
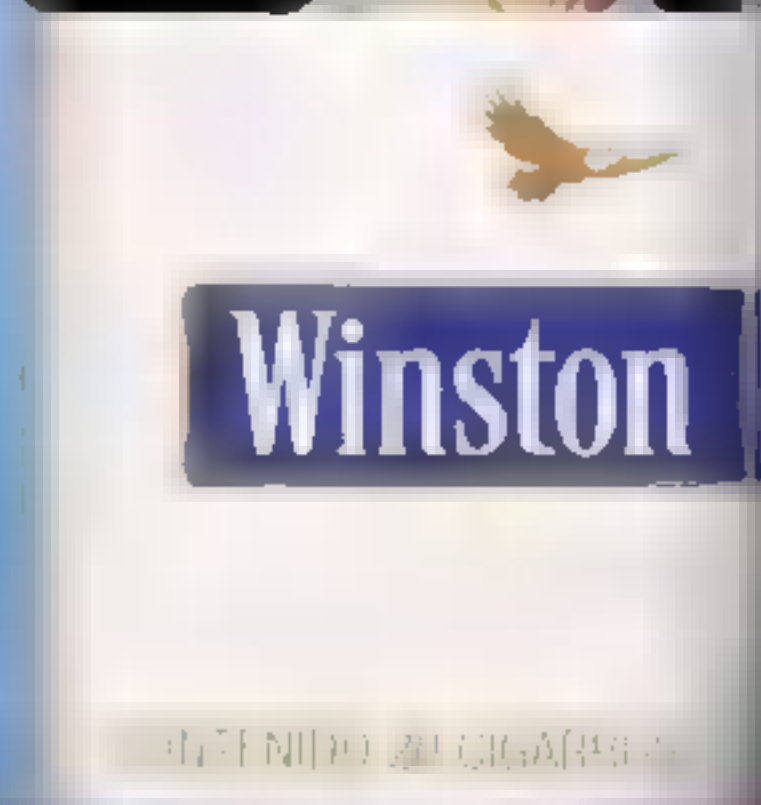
El exceso de su nos potencia

Winston 

**SABES
LO QUE
QUIERES.**

**CALIDAD AL PRECIO
QUE ESPERAS.**

\$35^{.00}



**STAY
TRUE**

FUMAR ES CAUSA DE CÁNCER

VIDEOJUEGOS

NEED FOR SPEED RIVALS

EA
Glorifica la rivalidad callejera, desafiando a los jugadores a cruzar la línea, ya sea como policía o como corredor, en un sistema de puntuación, donde podrás poner tus Speed Points en la línea y el riesgo de perderlos todos si te arrestan.
Disponible: PS3, PS4, Xbox 360 y PC

COMPUTADORA

TRES DE NETFLIX

Comienza bien el año con diversión desde tu casa, oficina o tablet.

+ DEXTER

De día, Dexter Morgan trabaja para el Departamento de Policía Metropolitana de Miami, y de noche también trabaja, pero como asesino.

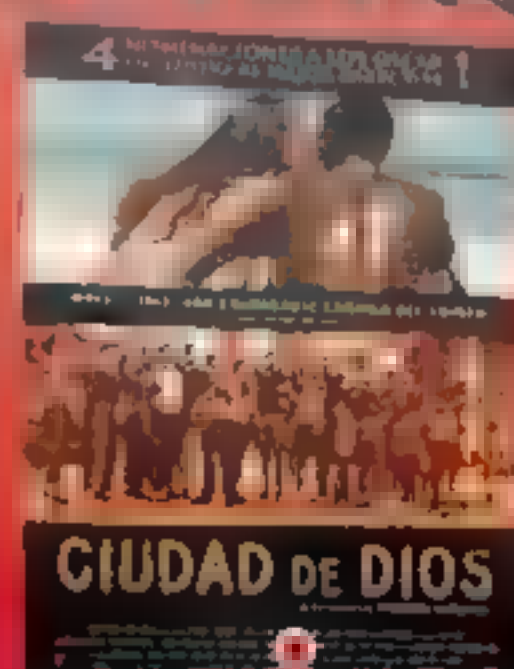
+ CIUDAD DE DIOS

Retrata la vida en una favela de Río de Janeiro, conocida como uno de los sitios más peligrosos de esta mágica ciudad. Vete preparando para el Mundial.

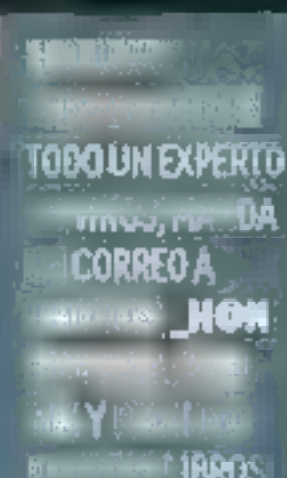
+ POLO POLO VIP

Este legendario comediante ofrece un nuevo espectáculo en vivo, que incluye historias de su autoría que harán que te hagas pipi de la risa. Garantizado.

NETFLIX



TRIVIA • LIBRO



TIERRA DE VINOS

Larousse
Especialmente para los amantes de los vinos españoles y latinoamericanos. Ideal para introducirse en el mundo de los vinos de manera práctica y rigurosa. Además contiene un sacacorchos, anillo recogegotas, dosificador y tapón.



CONCIERTO

INDIO ALTER ROCK FEST

Monterrey D.F. serán privilegiados, pues aquí se llevará a cabo este festival de punk rock donde darán cita bandas como Fall Out Boy, Panic! At the Disco y New Politics. Siete horas de música continua. ¡A gozarla!
Cuándo: 11 y 12 de enero, 20:30 horas
Dónde: Arena Monterrey y Arena Ciudad de México
Cuánto: 300 a 1,000 pesos

TRIVIA



DVD

+ APUESTA MÁXIMA

Un estudiante de Princeton se enfrenta a un magnate del online. Las promesas de riquezas seducen hasta que el FBI a presionario. Tratará de ganarle a los dos poderosos rivales.

+ APRENDICES FUERA DE LÍNEA

Dos vendedores de la vieja guardia se convierten en aprendices de Google, pero para ganarse un puesto deben competir con universitarios que tienen el doble de su inteligencia. ¡Te divertirás!

CINE

EL JUEGO DE ENDER

Summit Entertainment
Basado en la famosa novela homónima, el año 2070 la humanidad está en guerra con una raza extraterrestre desconocida; para vencerlos el niño Ender aprenderá todo lo que tiene que saber relativo a conflictos bélicos.
Estreno: 3 de Enero

H RECOMIENDA ESTE MES:

Comienza el 2014 con humor y diversión de primera. Ya sea en el cine, en la tele o en tu tableta, disfruta de este entretenimiento.

CHRIS PINE

KEVIN COSTNER

KENNETH BRANAGH

KIERA KNIGHTLEY

CÓDIGO SOMBRA

JACK RYAN

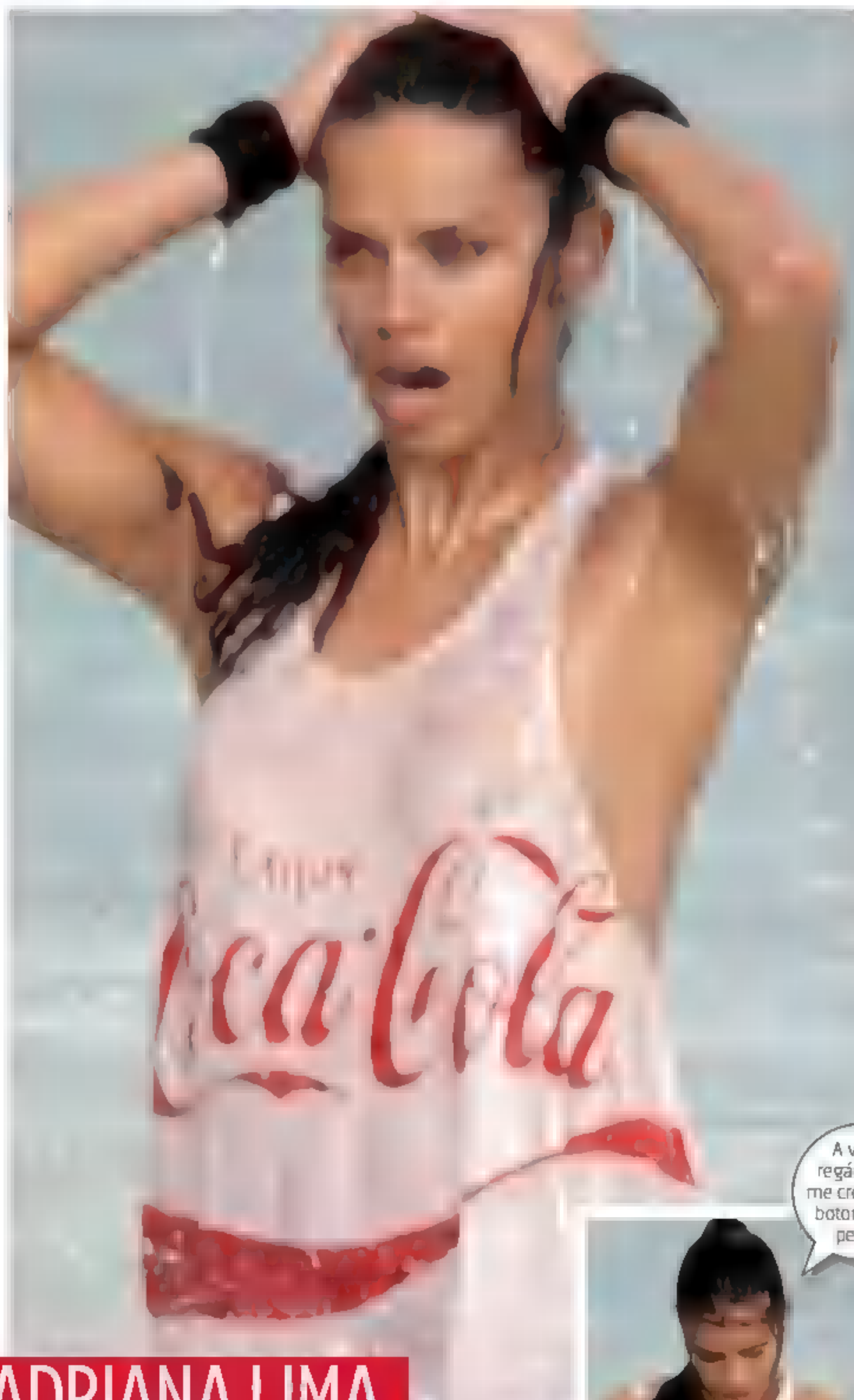
LA INTELIGENCIA ES UN ARMA

PARAMOUNT PICTURES y SKYDANCE PRODUCTIONS presentan una producción de MACE NEUFELD/LINERZO de ROMANCEO una película de KENNETH BRANAGH CHRIS PINE KEVIN COSTNER KENNETH BRANAGH KIERA KNIGHTLEY
"CÓDIGO SOMBRA JACK RYAN" MÚSICA DE PATRICK DOYLE EDITOR DE JILL TAYLOR PRODUCTOR MARTIN WALSH A.C.E. PRODUCTOR DE ANDREW LAWS PRODUCTOR DE HANES ZAMBARAKIS, INC. PRODUCTOR DE GARY ELLISON DANA GORDON PAUL SCHWARTZ
JESKYDANCE SKYDANCE PRODUCTIONS LINERZO DE ROMANCEO MACE NEUFELD DAVID BARNUM MARK VANDERMAN PRODUCTOR DE LOS PRODUCTOS CREATIVOS DE TOM CLANCY PRODUCTOR ADAM COZAR Y DAVID KOPPEL DIRECTOR DE KENNETH BRANAGH

ENERO 17, SOLO EN CINES

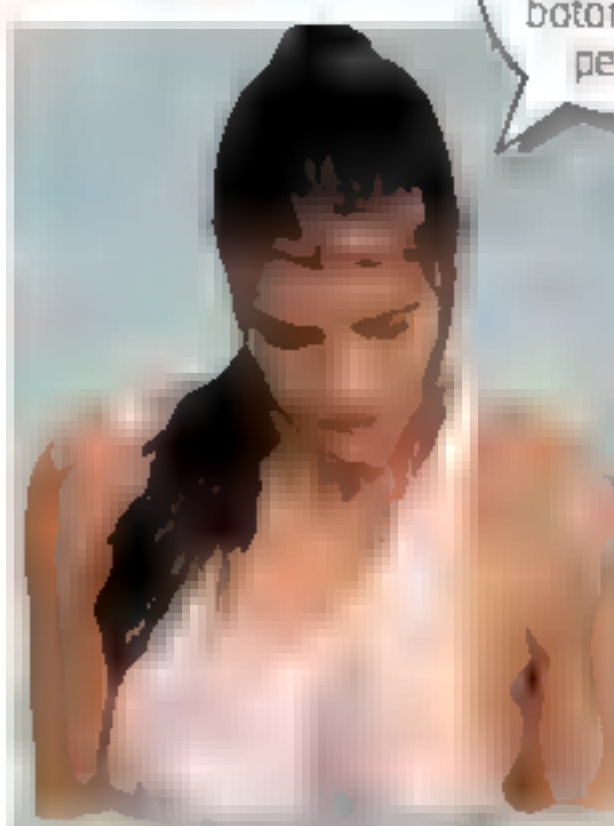
CHORREAN SENSUALIDAD

CAMISETAS MOJADAS



ADRIANA LIMA

LA BRASILEÑA DURANTE UNA SESIÓN DE FOTOS EN LAS PLAYAS DE CANCÚN, SE METIÓ AL MAR CON UNOS Y UNA CON EL DE "LA CHISPA DE LA VIDA" Y ANTE LA AUSENCIA DE Y LA ABUNDANCIA DE HUMEDAD PUDIMOS GOZAR DE UNAS TRANSPARENCIAS QUE DEJAN VER UNOS PEZONES MORENOS.



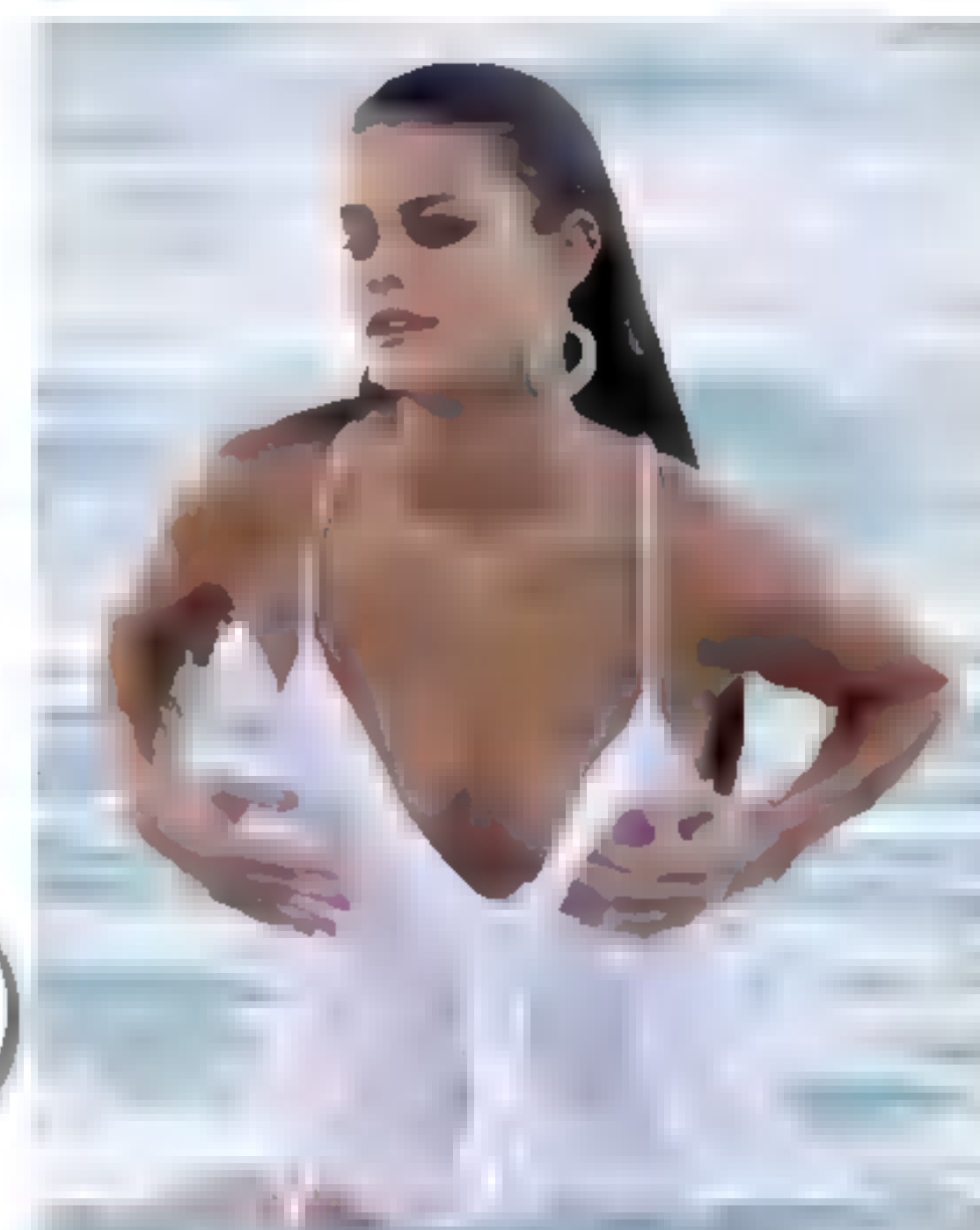
A ver si regándolos me crecen los botones del pecho.

Cuando veas esta foto me vas a querer dar mi agua de horchata.



TORI GARRN

EL ÚLTIMO TRABAJO QUE PROTAGONIZÓ TORI GARRN, LA MODELO ALEMANA, 21 AÑOS, QUIEN SE ENCONTRABA EN BARTS PROTAGONIZANDO DE DESPUÉS DE MAR SUS PECHOS BA FINO DELGADA.

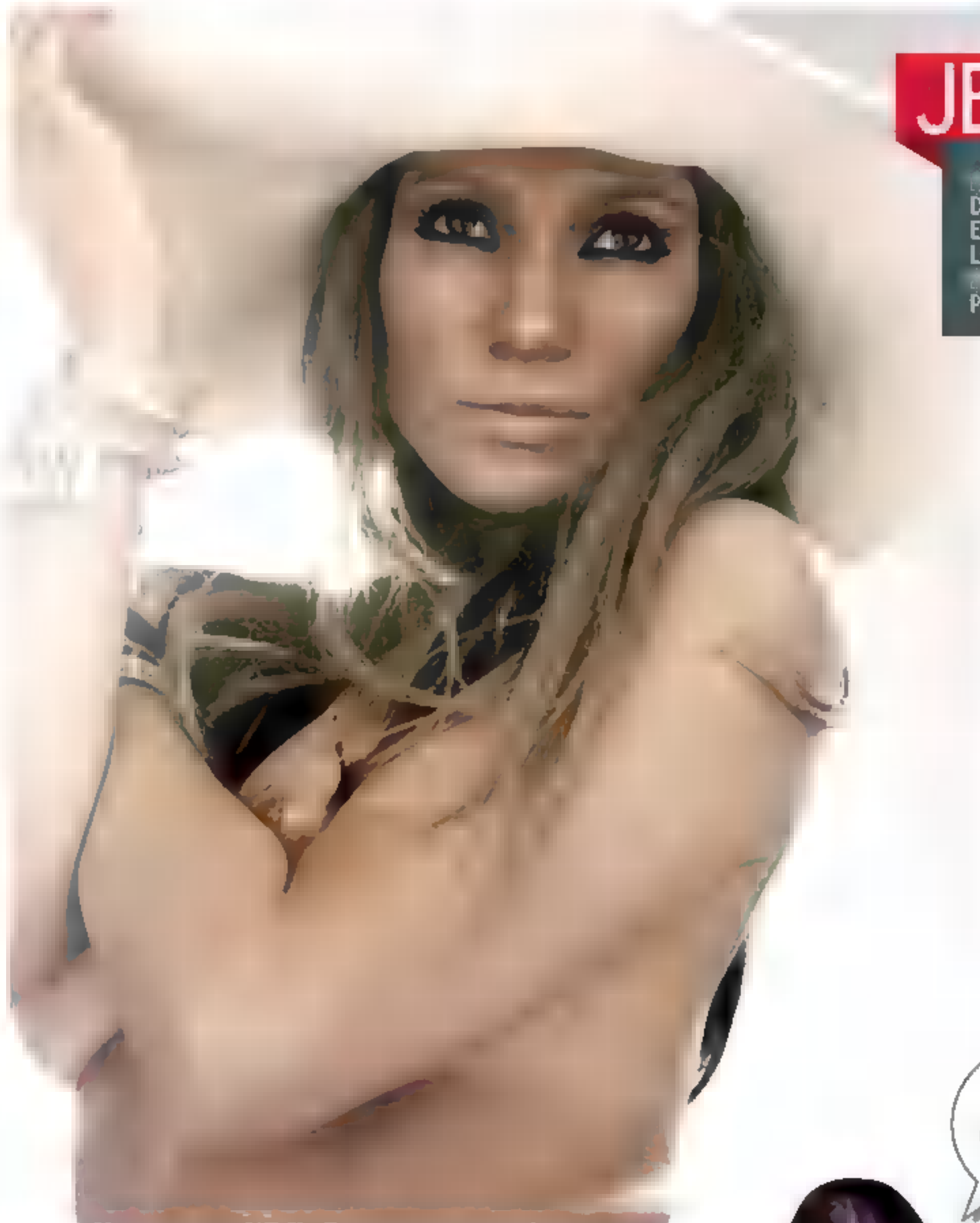


NINA AGDAL

EL ÚLTIMO TRABAJO QUE PROTAGONIZÓ NINA AGDAL DE MIAMI, FLÓRIDA, LA FIRMA BEBE SIENDO MUY COMENTADO, YA QUE LLEVABA UN VESTIDO QUE AL CONTACTO CON HUMEDAD DEL AGUA, A SU ESCULTURAL Y LA REDONDEZ DE SUS

CANSADAS, PERO...

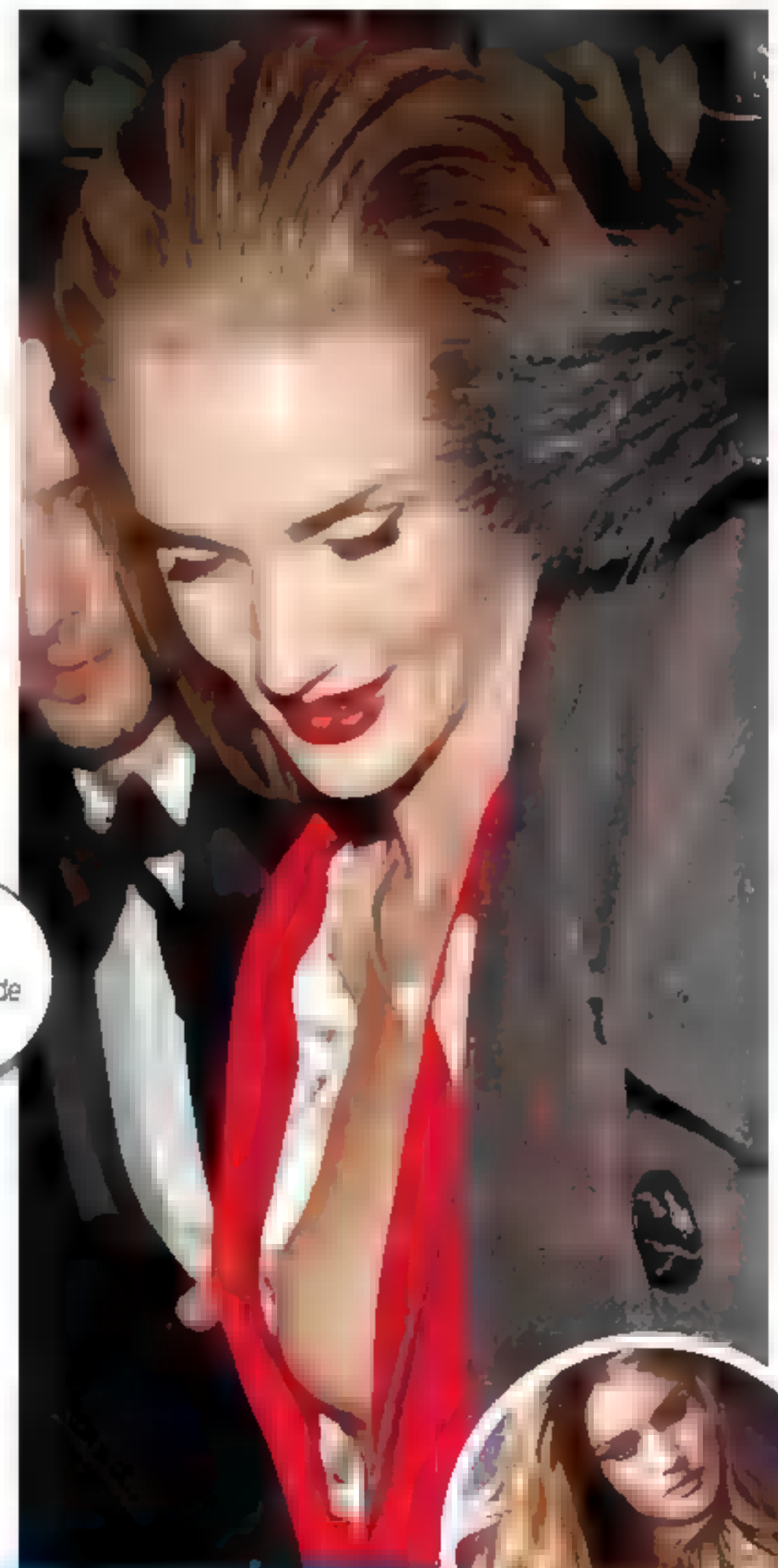
¡AGUANTAN UN PIANO!



JENNIFER LOPEZ

SE DESCARTÓ DE UNA SESIÓN PARA EL REBIRTH DEL 2005, EN ELLAS SE APRECIA A JENNIFER LOPEZ SIN RETOQUE, Y AUNQUE YA SE LEVE UN POCO CANSADA, A LO NOS IMPORTA ES QUE TOPLESS Y QUE EN IMAGENES SE LE BRINCA LA PUNTITA DEL PEZÓN, LA QUISIÉRAMOS RETOCARLE.

Sana,
sana
mi colita de
rana...



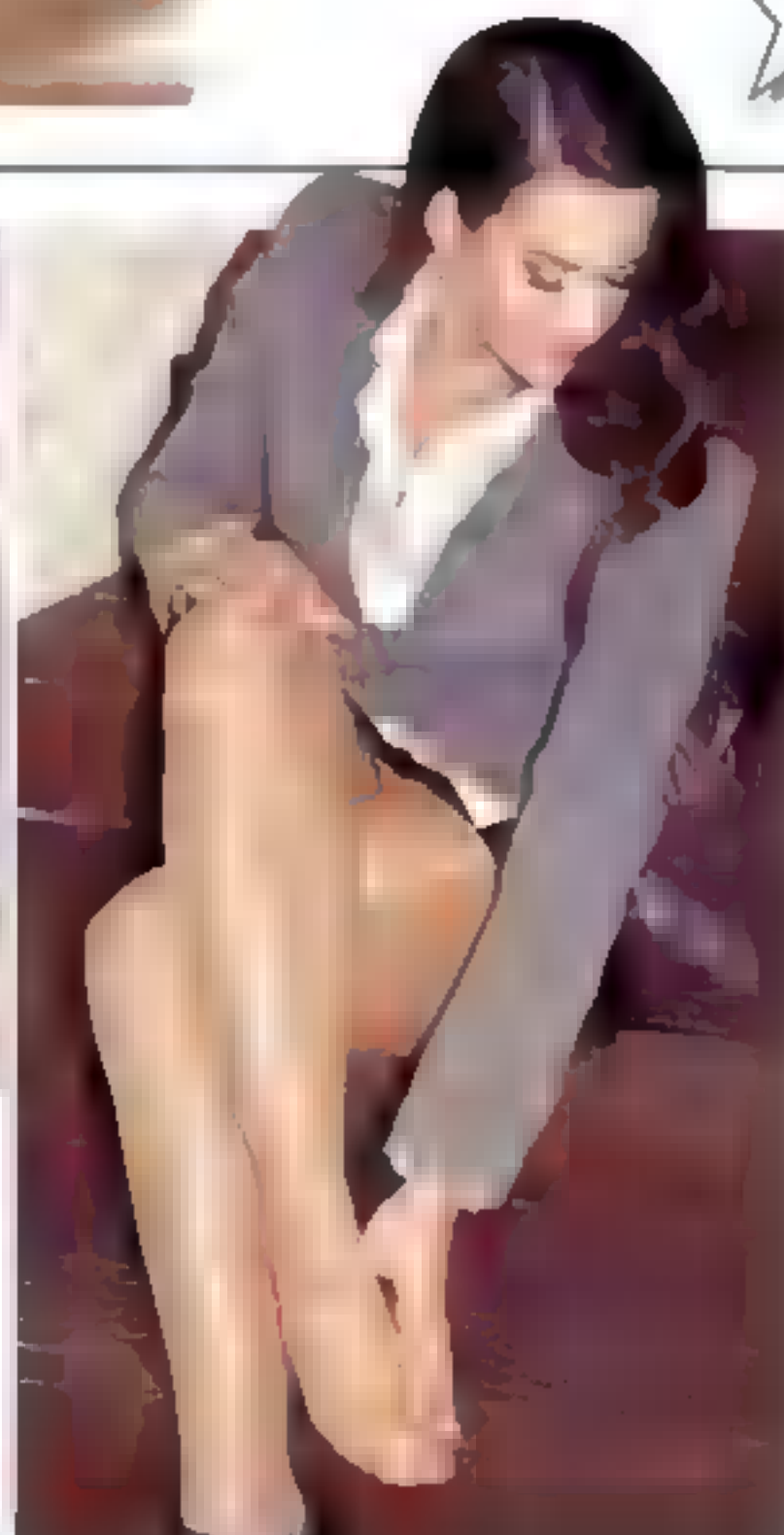
ROSIE HUNTINGTON

INGLESA, POR SU TRABAJO CON SECRET, ADEMÁS DE SER UNA DE MUJERES ELEGANTES QUE ACUDIERON A LOS PREMIOS BRITISH AL SALIR DE ESE AJETREADO FUE VÍCTIMA DE UN DE SUS SALIO DE SU VESTIDO, MOSTRANDO COMPLETAMENTE PEZÓN. TODO UN PARA LA VISTA.



KATY PERRY

AL BAJAR LAS ESCALERAS, LA BELLA ESTADOUNIDENSE FUE CAPTADA EN EL MOMENTO EN QUE DECIDIÓ DARSE UN RESPIRO Y SENTARSE PARA DARLE MASA JE A CANSADOS PIES TRAS UNA JORNADA PERO ¡OH, SORPRESA! SU MINIFALDA DEJO A VISTA SU VELLO PÚBLICO CUBIERTO SOLO POR LA TRANSPARENCIA DE MEDIAS.



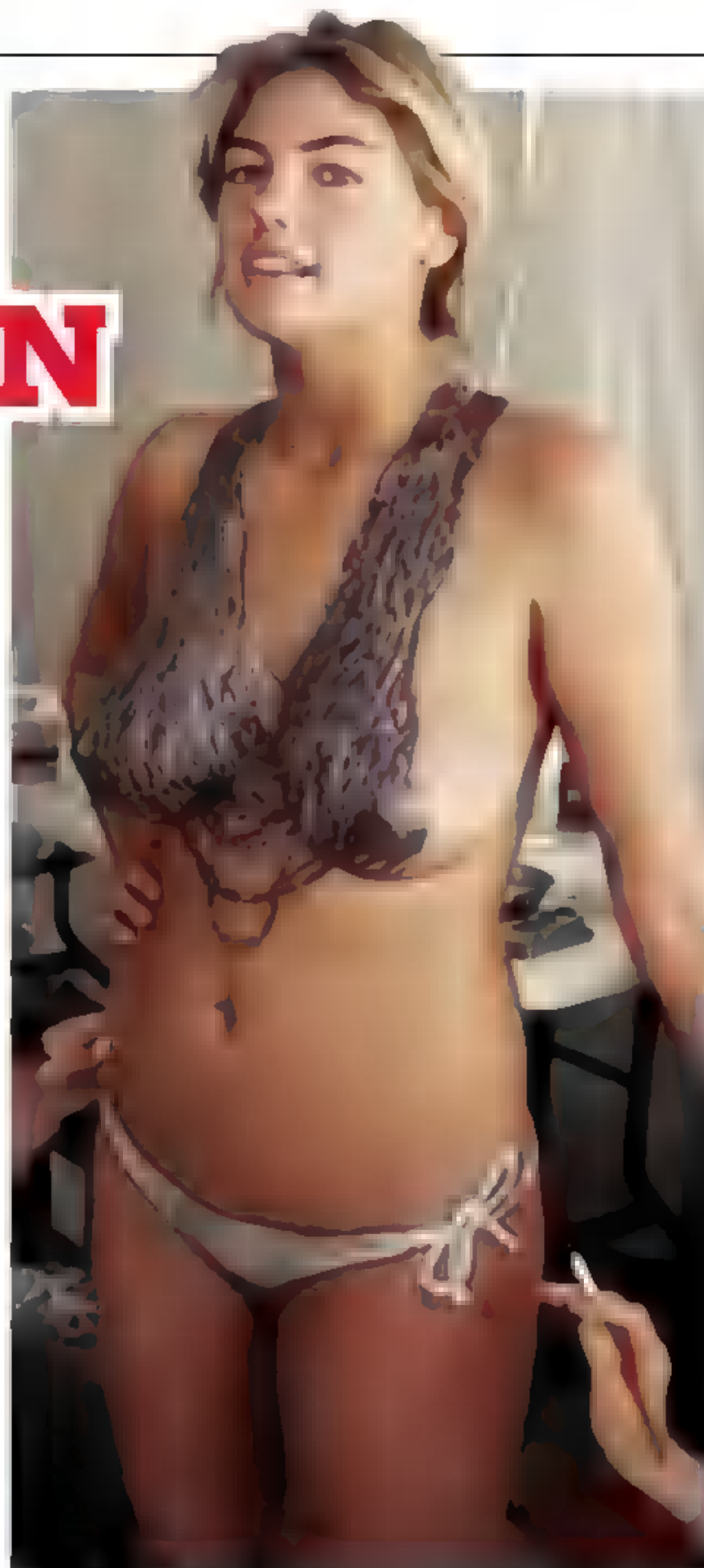
ENSEÑAN PIEL

LAS CHICAS SOLO QUIEREN DIVERSITARSE

KATE UPTON



HAN DIFUNDIDO EN LOS MEDIOS ELECTRÓNICOS FOTOS DE LA SESIÓN DE BODY PAINT QUE LA MODELO ESTADOUNIDENSE PARA SPORTS ILLUSTRATED. IMÁGENES SON MÁS CERCANO QUE HEMOS ESTADO DE VER A KATE UPTON DESNUDA. POR OTRO LADO EN EL MODELO DISFRUTÓ AL MÁXIMO SER FOTOGRAFIADA Y NOSOTROS MUCHO MÁS SE TIRO EN ARENA POSTURA PRIVILEGIADA.




RIHANNA

EL YOUNG CHRIS PUBLICÓ EN REDES SOCIALES UNA FOTO DONDE APARECE RIHANNA DESNUDA Y EN UNA POSICIÓN MUY SUGESTIVA. LA FUE TOMADA HACE ALGUN TIEMPO MIENTRAS SALE A LA LUZ DEL MITO, AQUÍ TE LA PARA QUE LA DISFRUTES.



Entre trago y trago me echo mi camarón al mojo de ajo.

A man with glasses and a goatee, wearing a dark suit, white shirt, and a yellow and grey checkered tie, is seated at a table. He is looking towards the camera with a slight smile. On the table in front of him is a bowl of food. The background is a blurred indoor setting.

**SI NUNCA
ME HUBIERA
DECIDIDO
A EMPEZAR,
¿HABRÍA LLEGADO
HASTA AQUÍ?**

CARLOS YA ES



yomedecidi.com

SIN TAPUJOS

¡QUÉ INTERIORES!

ELIZABETH JAGGER

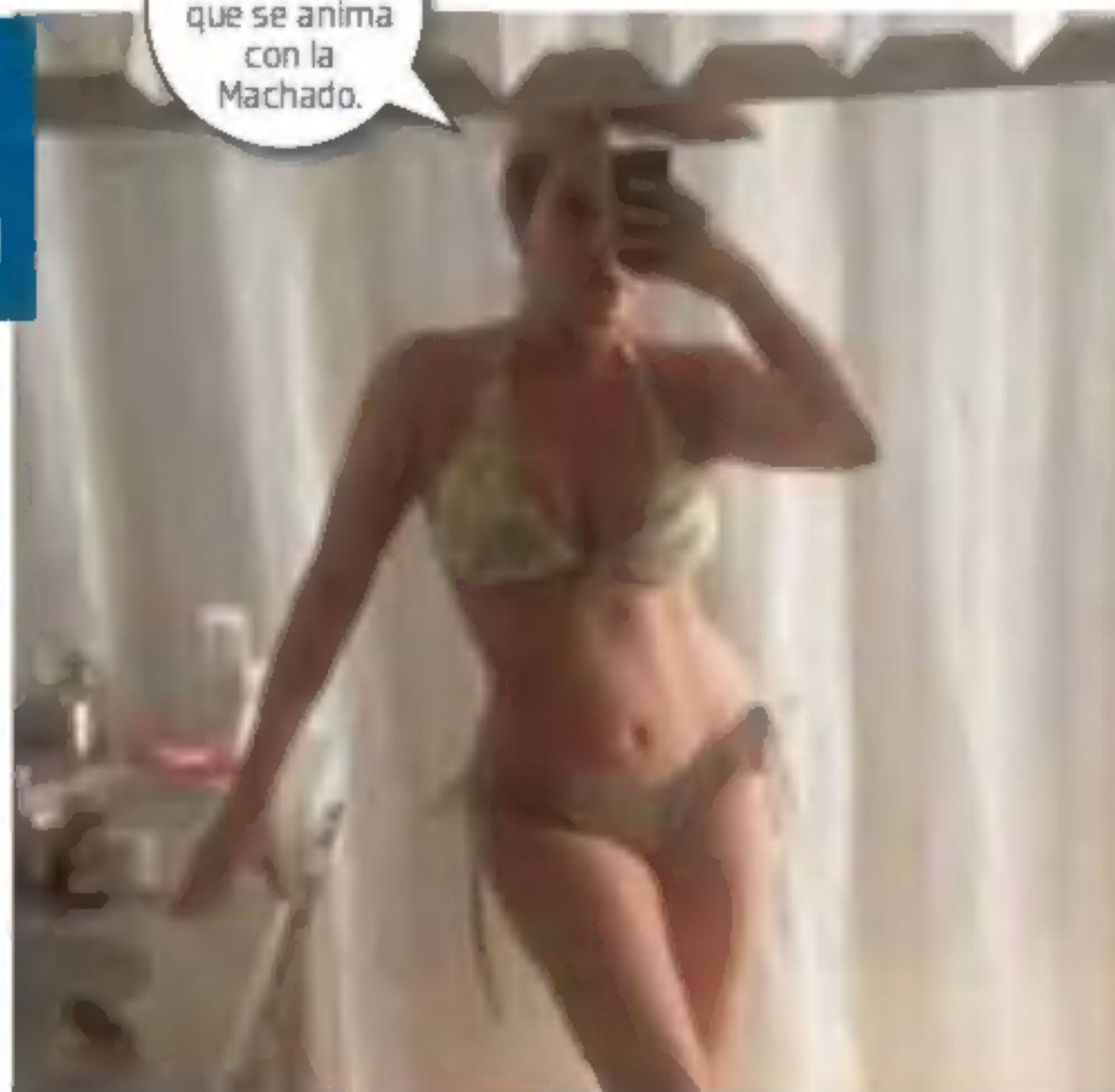
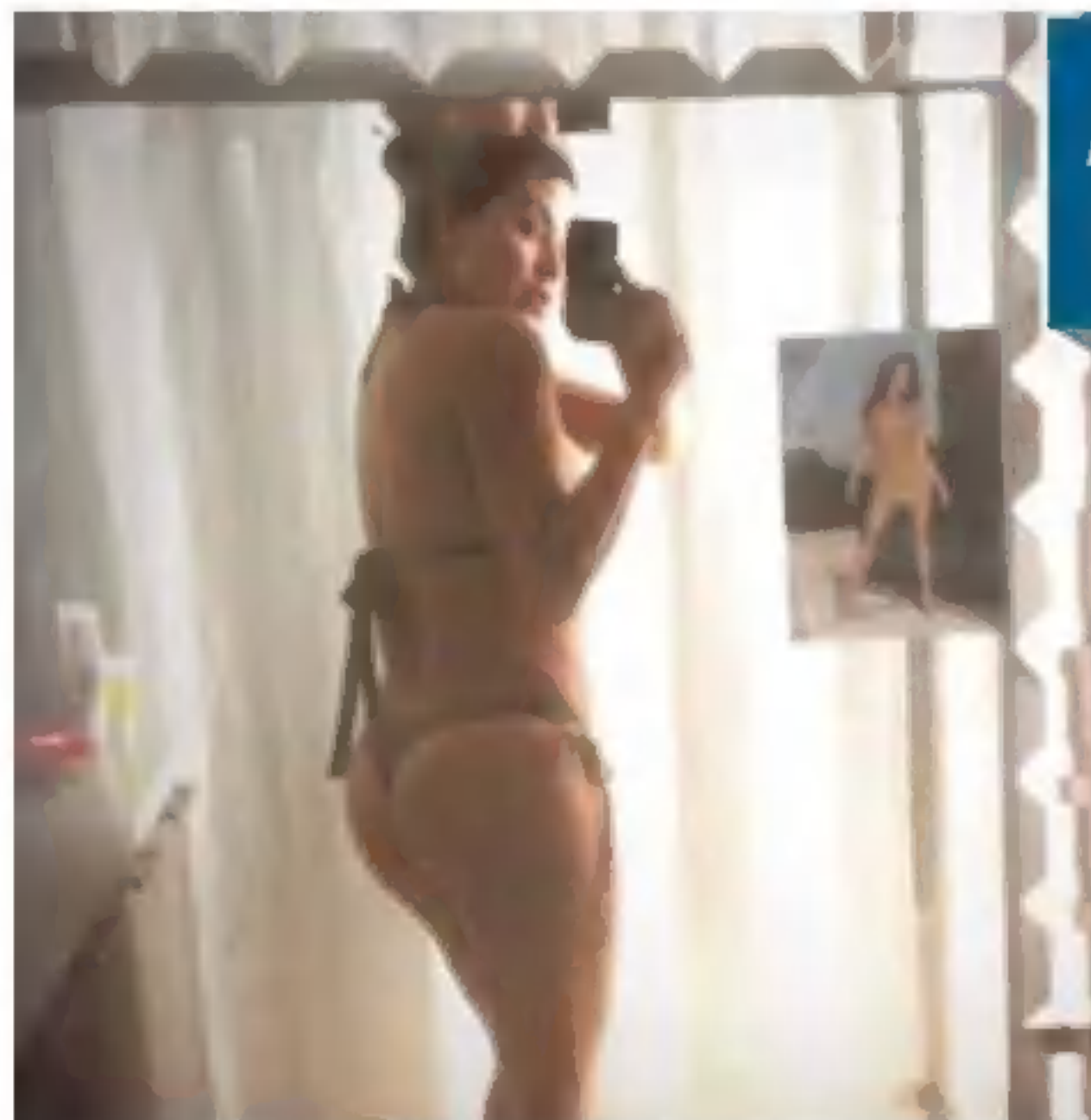
AL ACERCARSE A LOS 30 AÑOS, LA HIJA DEL LEGENDARIO MIEMBRO DE LA BANDA THE ROLLING STONES POSÓ SIN ROPA PARA EL FOTÓGRAFO SASHA EISENMAN. EN ESTA IMAGEN SE LE VE UN TANTO FLAQUITA, PERO TE ASEGURO QUE NO TE NEGABAS A TRONARLE SUS HUESITOS.



A ver quién es el macho que se anima con la Machado.

ALICIA MACHADO

LA ACTRIZ VENEZOLANA Y EXMISS UNIVERSO PUBLICÓ UNAS PROVOCATIVAS FOTOGRAFÍAS EN SU CUENTA DE TWITTER TOMADAS CON SU CELULAR. SE TRATA DE DOS IMÁGENES EN TRAJE DE BAÑO QUE SE TOMÓ FRENTE A UN ESPEJO PARA MOSTRARNOS CÓMO VA SU ENTRENAMIENTO DE GIMNASIO. EN LA PRIMERA FOTO APARECE EXHIBIENDO SU ABDOMEN, Y EN LA SEGUNDA SE LE VE DE LADO, PRESUMIENDO SU HERMOSO TRASERO.



Invierno 2013

By Ferrato

Camisa
103-9344



Chamarra
103-9221



Cinturón
103-9757

Calzado
104-5338



Calzado
104-3051

Pantalón
103-9276

a[®]
40
ANIVERSARIO
1973-2013

Síguenos como: **andreaenlinea**



FERRATO

www.andrea.com 01800[9010000]



El sabor de un buen tequila



Siempre único, siempre Campo Azul®